Publicado en Málaga el 13/12/2018

# [Control y complementos alimenticios, nuevos aliados de los excesos navideños, según Farmadina](http://www.notasdeprensa.es)

## Las celebraciones navideñas se definen por ser un período en el que los excesos de comida y bebida son habituales. Sin embargo, provocan desánimo en la persona al llegar enero

 Por este motivo, Farmadina propone un plan para evitar las horas de ayuno forzoso y las abundantes horas de ejercicio. En una sociedad donde la propia imagen es uno de los temas más relevantes para las personas, las Navidades son un mal aliado. Estas fechas vienen acompañadas de largos encuentros con familiares y amigos y junto a tanta celebración también grandes cantidades de comida y bebida. En consecuencia, las personas se ven obligadas a realizar dietas extremas y mucho de deporte para recuperar el estado físico anterior. Es por ello, que Farmadina propone un conjunto de elementos a evitar para controlar los excesos y remediar el tormento post vacacional. Las grasas visibles de todo tipo de carnes y embutidos son un elemento muy calórico, por lo que es recomendable quitarlas antes de comer. Utilizar conejo, pavo, pollo u otras carnes bajas en grasa son una alternativa más saludable. Las bebidas, por su parte, también pueden ser un factor potencial para engordar. El gas y el azúcar que llevan la mayoría de refrescos y bebidas alcohólicas son la fuente de calorías que se deben evitar. La alternativa más aconsejable es, por tanto, beber agua el máximo posible. El exceso de proteínas de los asados también es bastante perjudicial para las personas. Por ese motivo, es recomendable apostar por platos elaborados con pescado o verduras. De este modo, se favorece una digestión menos pesada. Los dulces, por su parte, son una gran fuente de calorías y además provocan otros efectos en el cuerpo como el acné. Evitar el máximo posible la ingesta de chocolates, turrones y pasteles ayudará a no subir tanto de peso y reducir la aparición de granos. Los aperitivos, por otro lado, son un elemento con el que se debe tener mucho cuidado. En lugar de patés o chips es mejor decantarse por tostadas integrales, queso fresco, tempura de verduras o canapés de bacalao. En el caso de consumir productos lácteos es preferible asegurarse que estos sean desnatados o semidesnatados, puesto que contienen una menor cantidad de grasas. La fruta es un fuerte aliado contra el exceso que se genera en los postres. Esta aporta una sensación de menor pesadez y es una opción más saludable. Moverse después de las comidas ayuda a realizar una mejor digestión. Por ese motivo, salir a bailar, andar o cualquier tipo de ejercicio físico es una decisión acertada. Finalmente, los complementos alimenticios o captadores de grasa son el otro gran aliado para las Navidades. Con ellos es posible eliminar hasta el 50% de grasas o calorías ingeridas. Farmadina ofrece un amplio catálogo de complementos que contribuyen a evitar la subida de peso. En definitiva, la solución para evitar los excesos y los remordimientos consiste en comer y beber con moderación. Sin embargo, si al llegar enero se quiere adelgazar lo más aconsejable es volver a la alimentación habitual acompañada de alimentos detox.

**Datos de contacto:**

Apu Soluciones s.l

652465045

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/control-y-complementos-alimenticios-nuevos](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Nutrición Sociedad Andalucia



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)