

7 consejos de DO EAT! para no renunciar a la comida real en Navidad

Encontrar alimentos con 5 o menos ingredientes en las conocidas reuniones o comidas de Navidad se ha convertido en misión imposible

Tomates que saben a todo menos a tomate, pan que puede contener trazas de pescado o pavo "extrajugoso", que lo que indica es que tiene una mayor cantidad de agua y menos de carne. Es una realidad, un estudio reciente realizado por un grupo de investigadores de Nueva Zelanda, en el que analizaron más de 13.000 productos de supermercado alerta de que más de 2/3 de los alimentos a los que se tiene acceso son ultraprocesados.

Y es que aunque el movimiento Realfooding cada vez tiene más adeptos en nuestro país que huyen del mundo "Matrix" (o los ultraprocesados) y apuestan por la comida real (todos aquellos alimentos frescos con un procesamiento mínimo: lavado, cortado o congelado y que cuenten con 5 o menos ingredientes en la etiqueta), pero lo cierto es que en España siempre se come del todo bien, y mucho menos en Navidad. Los españoles llegan a engordar entre 3 y 5 kilos en estas fechas, según el Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO), que, además, afirma que en una sola comida navideña se llegan a consumir entre 2.000 y 3.500 calorías, es decir, más de la cantidad recomendada para todo un día a un adulto.

Teniendo en cuenta estas cifras, desde DO EAT!, los pioneros del Fast Good en España, proponen 7 consejos para cuidar la alimentación en estas fiestas:

Esta Navidad, ¡adiós a los ultraprocesados! Un estudio de la revista Public Health Nutrition alerta que el 20% de los alimentos consumidos en España son ultraprocesados, como comida ya lista para consumir, snacks, refrescos... y no elaborada en casa o fuera a partir de productos frescos. Una cifra preocupante teniendo en cuenta que la ingesta de 4 alimentos ultraprocesados diarios aumenta en un 62% el riesgo de morir de cáncer o enfermedades cardiovasculares, según un estudio publicado por British Medical Journal.

La Navidad no empieza en noviembre ni acaba el 31 de enero. Al igual que la decoración navideña en las ciudades, los supermercados adelantan cada vez más la Navidad con la venta de comida típica antes de diciembre. No hay ningún motivo para darse un atracón de polvorones en noviembre o seguir haciéndolo hasta finales de enero.

¡Bienvenidas las verduras! Es necesario equilibrar el exceso de grasa y proteínas provenientes de la carne consumida en estos días con un buen aporte de las vitaminas que dan las verduras, por lo que se recomienda optar por ensaladas, cremas y recetas de verduras cocidas, frescas o al horno.

Nada de saltarse el desayuno. En los últimos años, se ha renunciado a los alimentos frescos en el

desayuno y se han sustituido por productos con un alto nivel de procesamiento, de larga duración y que no requieren apenas preparación. Los españoles han dado la espalda a la tostada y los tradicionales téis o cafés para dejar paso a los cereales azucarados, los batidos y las galletas con listas de ingredientes eternas, difíciles de entender y descifrar. Además, en estas fechas es habitual no desayunar el día siguiente de una cena o comida familiar, cuando lo mejor es mantener los buenos hábitos y no renunciar a la comida más importante del día.

“La de la vergüenza”, que este año se la coma otro. La última trufa de chocolate o el último bombón puede traducirse en malestar e hinchazón, además de aumentar el consumo de comida poco beneficiosa para el organismo. Hay que aprender a decir “no” cuando uno está saciado.

DES-PA-CI-TO. Relacionado con el anterior punto es el hecho de que al comer muy deprisa, el cerebro tarda más en asimilar toda la comida y provocar la sensación de saciedad en el estómago, por lo que no se es consciente de las cantidades que se está ingiriendo. Comer despacio en estas fechas se convierte en algo de obligado cumplimiento.

Evitar las sobras. Con comidas tan copiosas se debe poner más atención en el desperdicio alimentario, pero eso no significa que haya que comérselo todo. Hay muchas opciones para compartir esa comida en buen estado.

En DO EAT! son conscientes de que en Navidad se come más y peor. Por ello, en sus restaurantes apuestan por una oferta de comida saludable y rápida, Fast Good, ofreciéndole al cliente todos los nutrientes necesarios en un solo plato.

Datos de contacto:

Redacción
91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>