



12

Razones de peso para una Navidad sin excesos

Las fiestas navideñas han llegado, diciembre es sinónimo de celebraciones alrededor de la mesa repleta de succulentos y copiosos platos, ¡que complicado va a ser un año más resistir la tentación! Los resultados no se hacen esperar y en enero se repite la misma escena: la báscula bajo nuestros pies mostrando cómo nos hemos excedido con el turrón, las copas, el roscón...

Durante estas semanas las comidas y las cenas alteran nuestros hábitos alimentarios y comemos y bebemos más de lo debido. Los estudios señalan que en Navidad engordamos entre 2 y 5 kilos. El abuso de grasas e hidratos de carbono que acompaña a la Navidad, no solo provocan alteraciones en el peso, sino que también dan lugar a numerosos síntomas como acidez, pesadez abdominal, etc... que alguna vez seguro hemos experimentado, y también puede llevar a un incremento del colesterol, presión arterial y azúcar en sangre.


Si a ello se suma un mayor consumo de alcohol y de tabaco, así como el abandono de los hábitos saludables que mantenemos a lo largo del año, como la práctica de actividad física, es evidente que la Navidad puede pasar factura a nuestra salud.

Disfrutar estas fechas señaladas controlando el peso y cuidando nuestra salud es posible si se siguen algunas pautas como las que nos indica la Sociedad Española de Cardiología y Fundación Española del Corazón.





1- ELIGE MENÚS SALUDABLES PARA TUS COMIDAS DE NAVIDAD

Los expertos señalan que una **alimentación sana y equilibrada**  no tiene por qué ser incompatible con comidas sabrosas. Podemos decantarnos por menús tan exquisitos como saludables sin renunciar a productos típicos de estas fechas.

Para no desviarnos de nuestro peso corporal en esta época del año debemos planificar bien las comidas y controlar las cantidades, no se trata de dejar de lado el tradicional menú navideño, sino de consumirlo con moderación. El mayor contenido calórico de los menús navideños no suele centrarse en el plato principal, sino en los entrantes, los postres y las copas finales.

En la mayoría de los casos los aperitivos pueden aportar las mismas calorías que el plato principal, por tanto se deben tomar con moderación y evitar aquellos que lleven salsas (mayonesa, nata...), mantequilla, quesos untados y rebozados.

Para los entrantes, el marisco es una buena opción, ya que tienen muy poco aporte calórico y es muy variado, así como ensaladas mixtas y crema de verduras o consomé.

Como plato principal se aconseja preparar un pescado o carne de pavo, y sustituir la guarnición de patatas fritas por verduras. Por otra parte, el horno, el vapor o la plancha serán siempre más recomendables que los fritos o guisos.

En estas fechas los embutidos, carnes o salazones se utilizan con frecuencia. Estos alimentos son ricos en sal –lo que provoca retención de líquidos, además de aumentar el riesgo de hipertensión–.

El truco para que la comida tenga más sabor sin excedernos en la sal es utilizar todo tipo de especias, junto con el limón, el ajo y la cebolla.

Con el postre llega la parte más difícil. Se puede preparar uno a base de frutas, como una macedonia. La piña, muy común en esta época, es una buena aliada porque es diurética.

En cuanto a los dulces navideños, un trocito de turrón, polvorones, mazapán... intentando no abusar: pruébalos pero ¡no repitas!





El agua es imprescindible en la mesa, te ayudará a reducir la ingesta de alcohol, además de mantenerte hidratado y más saciado. Recuerda que beber ocho vasos de agua al día es incluso más importante durante las fiestas, pues facilita el tránsito intestinal. Evita los refrescos.

En estos videos de la Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón encontrarás recomendaciones sobre la **alimentación** 📺 en los días señalados y lo que tenemos que hacer para **recuperarnos** 📺 si hemos cometido excesos.

2. MODERA EL CONSUMO DE ALCOHOL

Otro de los aspectos fundamentales es el **alcohol** 📺. Vivimos inmersos en una sociedad donde el consumo de alcohol está presente en la mayoría de las celebraciones, sobre todo durante las Navidades. El consumo excesivo y/o mantenido se relaciona con una larga lista de enfermedades, además de incrementar el riesgo de accidentes de tráfico, y relacionarse con episodios de violencia. No hay que olvidar que es una sustancia adictiva que supone la tercera causa de enfermedad y muerte prematura y supone un aporte extra de calorías en nuestra dieta.

La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria ha elaborado unos **consejos** 📺 para prevenir las consecuencias de un consumo excesivo de alcohol durante las fiestas navideñas:


1. Cuando uno asiste a una celebración o una fiesta debe tener siempre presente, por experiencias previas, cuál es su tolerancia al alcohol. Es recomendable que uno decida con antelación qué cantidad de alcohol va a beber y nunca esperar a sentir los efectos para entonces controlar. El alcohol SIEMPRE engaña porque altera la capacidad intelectual.
2. Se deben evitar las bebidas de alta graduación, bebiendo con moderación aquellas que tienen menos de 18°.
3. Es recomendable alternar con bebidas sin alcohol, y en especial con agua. Hay que recordar que se trata de celebraciones muy largas, en las que se ingiere abundante cantidad de comida y que se acompaña con mucha bebida.
4. Sobre todo, NO SE DEBE CONDUCIR. Hay que evitar la conducción de motos o automóviles, pues se multiplica el riesgo de sufrir accidentes o de atropellar a los viandantes.

3. VIVE UNA NAVIDAD SIN HUMO

El mes de diciembre es siempre un mes bastante agitado. Es una época donde las personas suelen ser más propensas a los excesos y aumenta la tentación de fumar. Si has dejado de fumar hace poco o no quieres aumentar el consumo de tabaco durante estas fiestas, debes hacer un esfuerzo por identificar las situaciones de riesgo (como las largas cenas, un consumo de alcohol elevado y los entornos rodeados de humo) e intentar reducirlos al máximo, apostando, por ejemplo, por pasar más tiempo en espacios interiores donde no se permita fumar. Intenta crear un ambiente sin humo (fuera tabaco, ceniceros, mecheros o cerillas) buscando el apoyo de familiares y amigos, y sobre todo: aprovecha el año nuevo y sus nuevos proyectos para abandonar el **consumo de tabaco** 📺 como lo mejor que hacer por tu salud.



4. HAZ EJERCICIO FISICO DIARIAMENTE

Para cuidar la salud durante estas fiestas, de la misma manera que sucede el resto de año, es muy importante no olvidarse de la **actividad física** . Estas celebraciones son una oportunidad para compartir tiempo con familia y amigos, pero no solo alrededor de la mesa. Se puede aprovechar el tiempo de la sobremesa para dar un paseo mientras se charla o para hacer alguna actividad en el exterior con los más pequeños. Además de mantener el peso, ayuda a relajarse y a conciliar el sueño. Se ha demostrado que el ejercicio diario reduce, incluso aunque se aumente de peso, los efectos fisiológicos nocivos a corto plazo del exceso de comida, minimizando los efectos negativos sobre la salud.

5. CUIDA TUS EMOCIONES.

Aunque siendo unas fiestas “cargadas de emoción” aseguran los expertos que a veces el corazón es el mayor olvidado.

No todo el mundo vive la navidad de la misma forma. Mientras que hay gente a quienes les encanta esta época del año, otras personas se agobian sólo de pensar en ella. Cada familia o cada individuo vive la Navidad de diferente modo, según sus convicciones, experiencias y relaciones familiares.

Esta Navidad date el placer de vivirla a tu manera. Adáptala a tus necesidades personales y céntrate en los motivos para estar bien y disfrutar. Piensa en ti. Encuentra algo de tiempo para tus cosas, para cuidarte, descargar tensiones y descansar. A veces es imprescindible rechazar compromisos y repartir el tiempo. Tienes todo el derecho a tomarte un respiro lejos de exigencias excesivas.

6. EVITA LOS EXCESOS TAMBIEN EN “EL GASTO”

La celebración de las fiestas navideñas provoca un aumento sustancial del consumo. Todas las familias en mayor o menor medida y en función de su disponibilidad aumentan el gasto en esta época. La publicidad, los usos sociales, las celebraciones..., hacen que en esta época cambien nuestros hábitos de consumo. Es posible celebrar estas fiestas de un modo responsable, razonable, sostenible y solidario.

Párete a reflexionar, haz una previsión de gastos y una lista previa; cíñete a ella cuando hagas tus compras navideñas. Intenta no comprar en el último momento; un adelanto en tus compras puede suponer mayor variedad en la oferta, mejores precios y menos aglomeraciones.

Siga estas tres reglas de oro del **consumidor responsable**:  **reducir, reutilizar y reciclar**.

Sociedad Española de Nutrición 

Vida saludable CDC 

Estilo de vida saludable Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad 

Fundación Española del Corazón 

Sociedad Española de Cardiología 

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria 