



NAVIDADES SALUDABLES PARA TODOS

Moderar las cantidades, no excederse con los alimentos indigestos y tratar de compensar. Éstas son las claves para disfrutar de unas fiestas sin consecuencias para nuestra salud.

Es difícil resistirse a la tentación de una mesa bien provista. Los aperitivos, el contundente plato principal y los típicos dulces navideños, todo ello regado con abundantes bebidas alcohólicas, suman una cantidad de calorías difíciles de procesar. Las personas con problemas de salud, como colesterol, hipertensión, etc., son especialmente vulnerables a los efectos secundarios de estos excesos, aunque nadie está libre de ellos. Trastornos digestivos como el ardor, la acidez, la pesadez, la flatulencia, la hinchazón abdominal son especialmente frecuentes en esta época del año.

La mejor estrategia

Comemos por los ojos y, en estas ocasiones, todavía más. Para no abusar, es importante no dejarse llevar por la gula y observar estas recomendaciones.

■ VIGILALAS CANTIDADES

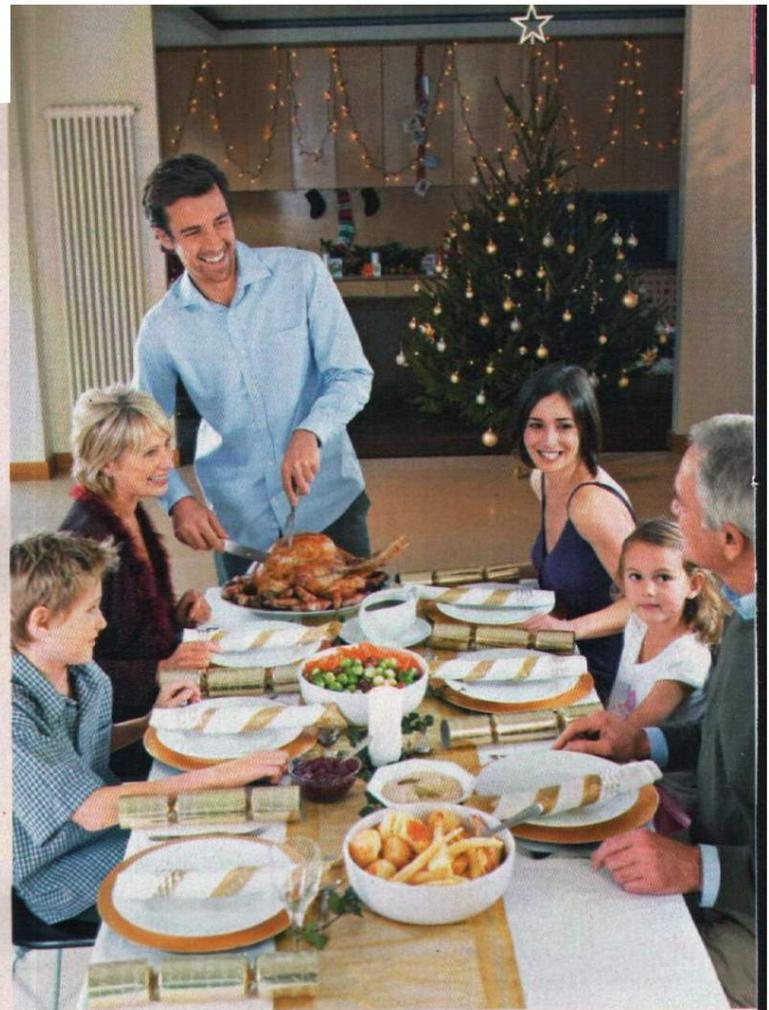
Dicen los dietistas que no hay alimentos buenos ni malos, lo que resulta realmente perjudicial son las cantidades excesivas. Para no comer más de la cuenta, elige únicamente lo que te apetezca (no pretendas comer de todo) y no repitas. En los aperitivos, en lugar de picar, ponte en el plato lo que tengas previsto comer. De esta manera controlarás mejor la cantidad.

■ OJO CON LAS BEBIDAS

Excepto el agua, todas las bebidas contienen calorías, desde los refrescos azucarados hasta el alcohol. La mejor opción es beber agua durante la comida y una o dos copas como máximo de vino o cava.

■ NO ABUSES DE LOS DULCES

Siempre somos conscientes de la gran cantidad de calorías que tienen los típicos dulces navideños. Un trozo de turrón (25 gramos) tie-



ne 130 calorías, un polvorón de tamaño medio, 180 y una figurita de mazapán, 120. Por todo ello, es mejor comer fruta fresca de postre y tomar estos dulces fuera de las comidas, como merienda o tentempié.

■ NO PROLONGUES LAS SOBREMESAS

Es el momento del día en el que se cometen más abusos, ya que son la ocasión ideal para comer y be-

ber sin medida. Es mejor, por lo tanto, proponer alguna actividad que nos mantenga alejados de la comida (jugar a cartas, ver la televisión...) o ir a dar un paseo.

Recomendaciones dietéticas

A la hora de elaborar los menús navideños, es importante optar por las alternativas más saludables y menos calóricas.

■ ENSALADAS

Puedes prepararlas con canónigos, escarola, rúcula, hoja de roble... y añadir ingredientes como piña natural, naranja, frutos secos, granos de granada, queso fresco...

■ APERITIVOS

Sustituye el embutido y las patatas fritas por tacos de jamón ibérico, mejillones al vapor, gambas a la plancha, palitos de verduras con salsa de yogur, etc. Si preparas canapés, evita ingredientes grasos como la mantequilla o el queso para untar.

■ SETAS

Son un alimento tan delicioso como saludable, ideal como aperitivo o guarnición. Las puedes cocinar salteadas, a la plancha e,

MUCHO CUIDADO SI SUFRES...

Hay una serie de dolencias que pueden empeorar durante estas fechas. Para evitarlo, es conveniente seguir los consejos adecuados en cada caso.

- **DIABETES.** Debes reducir el consumo de hidratos de carbono como el pan, el arroz, la pasta o las patatas, así como de alimentos dulces como la fruta en almíbar, el turrón, los mazapanes, los refrescos, etc. Sustitúyelos por pescado, carne y verduras y procura hacer ejercicio a diario.
- **COLESTEROL.** Limita al máximo las grasas saturadas (embutidos, carnes rojas, lácteos enteros, quesos curados, bollería, etc.) y grasas «trans» (patatas fritas y demás «snacks», precocinados, etc.).
- **HIPERTENSIÓN.** Es necesario evitar las comidas co-

cluso, comer crudas, como en el caso de los champiñones.

■ MARISCO

Es la opción más festiva y ligera. Gambas, mejillones al vapor, berberechos, almejas,

ostras, langostinos... Cocínalo de forma ligera y con aliños saludables como el limón, el ajo o las hierbas aromáticas.

■ VERDURAS

Col lombarda, espárragos, coles de Bruselas, brócoli... son el mejor acompañamiento para tus platos navideños. Es preferible cocinarlas al horno y al vapor que fritas o rebozadas.

■ SALSAS

Procura utilizar aliños saludables, como el aceite crudo, el zumo de limón, el yogur descremado, las hierbas aromáticas, etc. y evita salsas muy calóricas como la mayonesa, la bechamel, el alioli, etc.

■ PESCADO

Es la mejor alternativa para el plato principal. Al horno o a la plancha, es ligero, nutritivo y con un excelente sabor. El pescado blanco contiene menos grasa y, dentro de los azules, el besugo es el más ligero.

piosas excesivamente ricas en sal y sustituir las por verduras, cereales integrales, lácteos desnatados, carnes magras, pescado y aceite de oliva.

- **ÁCIDO ÚRICO.** Prescinde de los alimentos ricos en purinas, como el marisco, el paté y el «foie», las carnes de caza (conejo, perdices, codornices...) y el pescado azul como el atún, el boquerón, etc.
- **OBESIDAD.** La clave está en elegir alimentos bajos en calorías, como todas las verduras y hortalizas, pescado asado o a la plancha, carnes de ave y magras y fruta. Conviene ser muy moderados con los dulces navideños, como los turrones, los mazapanes, etc., al igual que la fruta y los frutos secos ya que, a pesar de ser saludables, resultan muy calóricos.

■ CARNES

El pollo y el pavo son más digestivos y ligeros que el cordero, el cerdo y la ternera. Evita, sin embargo, la carne de caza, como el pato, la codorniz y las perdices, ya que tiene más grasas y resulta más calórica. Tampoco es conveniente abusar de las carnes procesadas, como el paté, los embutidos, las salchichas, etc. Antes de cocinar la carne, procura quitar la grasa visible, y la piel en el caso de las aves.

■ FRUTA

Es el mejor postre tras una comida festiva. Cualquier variedad resulta adecuada, con tal de que sea fresca. La piña y la papaya, además, tienen unas enzimas que te ayudarán a digerir mejor la grasa. Preparaciones tan festivas como la macedonia, las gelatinas y los sorbetes serán el mejor broche final para tus comidas navideñas.

BUENAS COSTUMBRES

Además de las recomendaciones dietéticas, hay una serie de medidas que te ayudarán a evitar problemas.

- **MASTICA BIEN.** Come lentamente y tómate tu tiempo para masticar cada bocado. De esta manera ingerirás menos cantidad y te sentirá mucho mejor.
- **HAZ EJERCICIO.** Un paseo diario, una excursión familiar, un partido de fútbol con los amigos... cualquier excusa es buena para contrarrestar el exceso calórico de las Navidades.
- **COMPENSA.** Si la comida o la cena van a ser copiosas, procura que el resto de ingestas sean lo más ligeras posibles. Los zumos caseros, el yogur y la fruta son las mejores alternativas.
- **TOMA INFUSIONES.** Después de una comida más abundante de lo normal, sustituye el café por una tisana digestiva de manzanilla, menta, boldo, hinojo, melisa, malva, etc.
- **MANTÉN LOS HORARIOS.** En la medida de lo posible, trata de respetar los horarios habituales, tanto de comida como de sueño. Comer tarde y dormir poco agudizará las molestias.

