



LA CONSULTA ♦ **Doctor José Luis Caballero**

Especialista en
 Nutrición del
 Hospital Perpetuo
 Socorro

LLEGAN LAS FIESTAS NAVIDEÑAS Y ES IMPORTANTE CUIDAR LA ALIMENTACIÓN Y EVITAR COGER KILOS DE MÁS. LOS EXCESOS PUEDEN AGRAVAR O HACER APARECER VARIAS PATOLOGÍAS.



La nutrición es la clave. El doctor José Luis Caballero, especialista del hospital Perpetuo Socorro.

«Las asistencias por excesos alimentarios suben en Navidades»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿Tienen efectos adversos para el organismo los excesos de las fiestas navideñas?**

— Efectivamente, en mayor o menor medida es frecuente que produzcan algunos problemas. En la mayoría de los casos se trata de un incremento de peso durante el mes de diciembre entre las comidas de Navidad y las cenas o comidas de empresa, además del ambiente festivo que invita a una mayor relajación de los hábitos alimenticios que nos predispone a aumentar el consumo de alimentos especialmente calóricos. Además debe tenerse cuidado con ese par de kilos de más que se ganan y no se pierden posterior-

mente y a los que se suman en la próxima ocasión festiva más kilos situándose poco a poco por encima del peso recomendable. Pero no es el sobrepeso la única consecuencia que puede deparar un excesivo consumo alimentario en estas fiestas, sino también pueden agravarse o presentarse varios tipos de patologías.

— **¿Qué patologías pueden aparecer?**

— Al margen del aumento de peso también se produce en estas fechas un aumento del número de personas que deben acudir a los servicios médicos por diabetes descompensadas, ataque de gota, hipertensión, descompensación de enfermos respiratorios graves, problemas digestivos e incluso

desarrollar una esteatosis hepática o hígado graso por una ingesta excesiva y continuada de alcohol y grasas. La nutrición es la base de una buena salud en todos los aspectos y una correcta alimentación previene enfermedades de todo tipo, especialmente cardiovasculares o gastrointestinales.

— **¿Cuáles son las pautas principales a seguir en estas fechas?**

— Intentar practicar ejercicio físico para evitar el sobrepeso (vida activa), mantener un horario de comidas, compensar el exceso calórico de las comidas navideñas con días posteriores en los que hacer un poco de restricción dietética, beber agua abundantemente y no comer grandes cantidades, entre otras medidas.

GUÍA DE SUPERVIVENCIA ALIMENTARIA

RACIONES PEQUEÑAS Y COMPENSAR LOS EXCESOS

■ **Moderación.** Es la palabra más importante en general durante todo el año pero especialmente en estas fechas navideñas. Alcohol, tabaco y alimentación excesiva llevan abocados problemas digestivos. Hay que disfrutar de las fiestas y reuniones sociales a las que se acuda pero evitando los excesos. Una fórmula para conseguirlo es servirse raciones pequeñas (comer de todo pero no comerse todo). En muchas ocasiones, la demanda de alimentarnos en un determinado momento, se ve condi-

cionada por la oferta de comida que tengamos. Por lo cual cuanto menos alimentos tengamos a la vista más sencillo es tener autocontrol.

■ **Compensación.** A una fecha señalada en la que se consumirán alimentos de más es conveniente seguirlo de otro día en el que moderar la alimentación para compensar el peso adquirido y ayudar al cuerpo a recuperarse de los excesos, tanto alimentarios como de bebidas alcohólicas. Hidratarse correctamente con ingestas de agua

que superen el litro y medio diario, especialmente si se va a beber alcohol, con lo que se minimiza el efecto de la resaca.

■ **Planificación.** Estudiar bien las compras de alimentos en Navidad para evitar un exceso de alimentos calóricos en casa que conlleven una tentación y calcular cuánto se va a comer y beber para determinar qué alimentos no conviene tener en casa comprando las cantidades adecuadas (evitar la sobreoferta).