

ALIMENTACIÓN Y CALIDAD DE VIDA

Una cesta de calorías

Los diabéticos y los hipertensos tienen que vigilar la dieta durante las copiosas comidas de Navidad

Alba
CASANOVAS

Se aproxima la Navidad y con ella llegan las comidas copiosas y las eternas sobremesas que, después de picar a deshora turrón y bombones, se enlazan con las cenas familiares. Pese a que hay pocos días marcados en rojo en el calendario, las fiestas navideñas se convierten en dos semanas de amnistía alimentaria. Hay colectivos, sin embargo, que no pueden cegarse por tanto manjar y tienen que mantener la dieta. Es el caso de los diabéticos y los hipertensos, así como de las personas que siguen una dieta severa.

«Es recomendable comer la mitad de los platos tradicionales», indica Gemma Navarro, responsable de alimentación y dietética del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona. En otras palabras, aconseja dejar en el plato la mitad de la escudella del día 25 de diciembre y no comerse todos los canelones que se sirvan por Sant Esteve. Lo mismo sucede con el resto de exquisiteces de gran elaboración.

Si usted no concibe dejar comida en el plato, también puede cambiar el menú navideño. «Eso no significa hacer dieta -dice la especialista-, sino optar por alimentos con poco valor calórico», como las ostras y el marisco, platos también típicos de estas fechas. Otra recomendación es evitar los fritos y optar por cocinar al horno. Las comidas precocinadas tampoco tienen lugar en una mesa en la que los comensales tienen que cuidar la salud más que otros. Además, deben sortear los turrónes y todo lo contenga cantidades elevadas de azúcar. Aunque no se trata tanto de erradicarlos sino de «moderar el



ALTERNATIVAS. Productos especiales para la Navidad en una tienda dietética de Barcelona.

consumo», dice Navarro, que recomienda atacar los barquillos antes que los turrónes y los bombones.

COMIDAS EQUILIBRADAS // No se puede vivir de comidas copiosas toda la Navidad. Por eso los expertos recomiendan equilibrar el resto de tomas diarias, como son el desayuno y la cena, y hacerlas ligeras. Los alimentos diuréticos, como la piña y el apio (este último, en sopas y ensaladas), son

Los dietistas aconsejan moderar el consumo calórico, no picar a deshora y caminar después de las comidas para mejorar la digestión

un fiel aliado para hacer frente a la avalancha de calorías. Los diabéticos, sin embargo, no pueden distribuir el valor calórico en diferentes tomas porque tienen que comer de forma regular y mantener las mismas cantidades. No pueden ponerse las botas y después comer las migas, sino que deben continuar con su premisa diaria: «Contar hidratos de carbono», señala Navarro. «Tampoco se trata de renunciar a los me-

nús de fiesta. Pueden sustituirse algunos alimentos por otros», añade. Las tiendas dietéticas ofrecen productos especiales. Abundan los polvorones, los bombones y los turrónes (de chocolate y avellanas, blancos con almendras, de manzana con nueces...) sin azúcar. También disponen de hojaldres integrales, lacitos de espelta o chocolate a la taza con fructosa en vez de azúcar. Todo para que la Navidad sea más exquisita para este colectivo.

Los hipertensos también tienen una misión complicada durante las fiestas: evitar la sal en todo tipo de comidas, las latas en conserva, el jamón y el pan con sal. «También tienen que vigilar las cantidades, porque la hipertensión está vinculada a la obesidad», recuerda Navarro, que aconseja los alimentos ricos en potasio para conseguir ese deseado equilibrio.

La comida que sobre en el plato no tiene por qué comerse a disgusto o con remordimiento ni ir a la basura. Si algo tienen los manjares navideños es que se pueden convertir en croquetas o en caldo. «Tampoco deben, ni los diabéticos y los hipertensos ni el resto, picar a deshora», dice Navarro. La dietista considera que «todos deberíamos caminar entre 30 y 60 minutos después de comer para mejorar la digestión, en lugar de alargar las sobremesas».

BEBIDAS CALÓRICAS // En Navidad no solo cuenta la comida: no hay que olvidar la bebida. En el caso de las alcohólicas, «no se puede abusar, porque son energéticas y engordan», dice Navarro, ya que 100 centímetros cúbicos contienen 70 kilocalorías. Las bebidas gaseosas también hinchan el estómago.

«No es un buen momento para perder kilos, pero eso no significa que los tengamos que ganar», dice Navarro, que asegura que «la dieta es un cambio de hábitos y no es cuestión de un día». Aun así, recuerda que si hay personas que no pueden tomar según qué alimentos, la Navidad no será una excepción. Y aunque cree que puede haber un margen de libertad, «siempre hay que consultar con un endocrinólogo los hábitos durante fechas señaladas», zanja. ≡