



# Excesos navideños

## Claves para compensarlos

La clave para comer de todo sin riesgo de ganar peso, tener una indigestión o pasarlo mal ante las tentaciones está en compensar los excesos navideños. Si bien las personas con diabetes, obesidad, celiaquía o hipercolesterolemia deben regir su alimentación por patrones más estrictos

**L**A Navidad es época de excesos en la mesa ante los cuales se aconseja compensarlos y mantener los hábitos de alimentación saludable en la medida de lo posible, aprendiendo a disfrutar de la gastronomía sana. Médicos del Instituto Nacional de Salud de EE. UU. trataron de identificar si la ingesta de comidas de diciembre afecta al peso. Evaluaron los cambios de peso en 195 personas adultas durante las seis semanas de fiestas, desde Acción de Gracias hasta Año Nuevo, y constataron que el peso medio que se ganó durante las fiestas fue menor del que se podría suponer: una media de 0,370 kilos. Sin embargo, los participantes con sobrepeso y obesidad ganaron bastante más, un promedio de 2,3 kilos.

La propuesta de *Eroski Consumer* es planificar un menú que permita disfrutar de los placeres de la buena mesa sin descuidar la alimentación saludable. Una medida eficiente es introducir los alimentos menos calóricos (verduras, frutas, pescados y carnes magras) y hacerlo con preparaciones y presentaciones más elaboradas y menos cotidianas, que los conviertan en platos especiales y atractivos.

Se puede crear un menú exquisito y equilibrado en el que tienen protagonismo alimentos depurativos, como hortalizas y algunas plantas, que ayudan a evitar o reducir las molestias por los excesos (pesadez, flatulencia, dolor de cabeza, acidez).

Siempre se quiere que las comidas festivas sienten bien, por lo que en Navidad conviene mantener las sanas costumbres adquiridas: no picar entre horas, no abusar de comida rápida, embutidos, patés, quesos, salsas calóricas o elegir refrescos light.

Diez consejos para compensar excesos en la alimentación son:

1. Desayuno frugal. El desayuno en estas semanas puede ser más frugal y suave, pero no vale obviarlos. Sirve para reponer fuerzas y para sentarse a comer con un apetito normal y con menos ansiedad.

2. Menú liviano, pero exquisito.

Deben combinarse alimentos hipocalóricos (hortalizas y verduras, frutas, pescados...) con preparaciones sencillas y dar un toque sofisticado a la receta tradicional: una salsa original, un alimento exótico o una presentación sugerente.

3. Alimentos depurativos en el menú. Estimulan los órganos depurativos (hígado, riñones, intestino) y alivian las molestias por los excesos, como pesadez de estómago, sensación de hinchazón, flatulencia o dolor de cabeza. Los alimentos que

**Planificar los menús permite disfrutar de la gastronomía con hábitos saludables**

**Contra los excesos se recomiendan los alimentos ricos en fibra, depurativos y largos paseos**

tonifican el hígado son los vegetales de ligero sabor amargo (escarola, endibias, alcachofa, cardo, berenjena, infusiones de diente de león y cardo mariano), mientras que las verduras y frutas, como apio, espárragos, borraja, manzana o pera, activan la acción depurativa del riñón.

4. Alimentos ricos en fibra ayudan a evacuar y a aliviar el vientre hinchado. Una fruta en compota mezclada con frutos secos y ciruelas pasas, un yogur con salvado, beber agua y un largo paseo ayudan a este propósito.

5. Un yogur al día favorece una mejor digestión.

6. Ensalada de entrante. Los alimentos crudos son ricos en enzimas,



Las hortalizas y las frutas ayudan a compensar los excesos gastronómicos de las fiestas navideñas. FOTO: DEIA

que ayudan al organismo a realizar una mejor digestión.

7. Germinados en la ensalada. Brotes de soja, alfalfa, trigo o cebada contienen enzimas que contrarrestan los gases.

8. Repartir los restos de las comidas con amigos y familiares para no comer de más el resto de días.

9. Postres y cafés sin azúcar. Más que optar por edulcorantes tipo sacarina, el consejo saludable es acostumbrar el paladar a los sabores naturales de los alimentos.

10. Caminar una hora al día, como mínimo, ayuda a mejorar la digestión y a que las calorías no se acumulen en el organismo. La caminata puede repartirse en dos tandas de

media hora, mañana y tarde. Por otro lado, la cantidad que se coma el día antes y el día después de las comidas extraordinarias es un punto de apoyo para compensar excesos.

El día anterior a la gran comida o cena se puede consumir:

- Desayuno: té verde, yogur con bifidus con copos de avena y ciruelas pasas y compota de manzana.

- Comida: caldo de borraja o apio, borraja con calabaza, merluza al vapor con pisto y pan integral e infusión digestiva (manzanilla, regaliz).

- Merienda: yogur bifidus.
- Cena: caldo de borraja o apio, crema de calabaza, cebolla y arroz integral y pan integral con queso fresco y miel.

El día siguiente:

- Desayuno: té verde, macedonia de fruta natural, zumo de naranja y yogur bifidus.

- Comida: caldo de verduras, cardo con alcachofas, espárragos y almejas, yogur bifidus.

- Merienda: uvas, infusión de manzanilla.

- Cena: caldo de verduras del mediodía, ensalada completa (escarola, endibias, granada y frutos secos troceados), pan integral e infusión relajante.

*Si usted desea conocer más información y casos prácticos no dude en consultar la revista "Consumer" en su edición en papel o bien a través de internet: [www.revista.consumer.es](http://www.revista.consumer.es)*