

ES NAVIDAD, OLVIDA LA DIETA... EN ALGUNAS COMIDAS

Opinión and Portada



Ocho trucos para evitar coger peso durante las Navidades

Sugerencias para compensar los excesos de las fiestas

- **En Navidad hay días especiales en los que no podemos renunciar al placer de comer en familia. Si nuestra salud lo permite, disfrutemos con moderación y después volvamos a la alimentación variada y equilibrada. En el caso de habernos excedido –con alimentos o bebidas-, existen opciones para compensar y depurar nuestro organismo. Aquí las encontraréis, junto a un ejemplo de Dieta Lógica Navideña que dará sabor a las fiestas.**

En estas fechas abundan las reuniones alrededor de mesas llenas de alimentos y platos típicos de estas celebraciones. Canelones, caldos especiales, pavo, turrónes... vienen precedidos de buenos entrantes y generosamente acompañados de vinos, cavas y licores.

Es posible que tomemos algunas calorías de más e, incluso, que cojamos algún kilo. Para no renunciar a esos pequeños –o grandes- placeres de la vida, la Dra. en Alimentación y Nutrición, **Laura Isabel Arranz**, nos explica algunos trucos muy útiles. El objetivo: disfrutar con las comidas navideñas sin consecuencias para nuestra salud.

¿Qué hacer cuando nos hemos pasado comiendo?

Si en una comida o cena nos hemos excedido un poco en las cantidades, podemos compensarlo durante los dos días siguientes. "Nos decantaremos por opciones más ligeras, tomando **verduras, caldos vegetales o ensaladas** como primer plato y **pollo, pavo, conejo o pescado**, para el segundo", comenta la doctora.

El pan y los postres –a no ser que sean ligeros o a base de fruta- recomienda dejarlos un poco de lado para bajar el contenido calórico de las comidas, de esta manera lograremos compensar.

¿Y si hemos abusado un poco de la bebida?

En este caso podemos utilizar una estrategia depurativa que tendrá como objetivo principal hidratar y ayudar al organismo a acabar de metabolizar y eliminar el alcohol ingerido. Nuestro organismo necesitará algunos elementos clave: sobre todo **agua**, pero también **vitamina C** y **vitaminas del grupo B**.

"Los alimentos más depurativos serán aquellos que aporten sobre todo líquido, por tanto, las frutas y las verduras serán imprescindibles, sobre todo en crudo y en zumos para favorecer la ingesta de agua", comenta.

Además, como el apetito será escaso, se puede acudir a un **batido reparador** que nos ayudará a recuperarnos. La especialista propone uno a base de leche semidesnatada o bebida de coco, aguacate, manzana y una cucharada de copos de avena.

Es importante **evitar lo que contribuya a deshidratarnos**, como tomar alimentos salados, bebidas azucaradas, café y, obviamente, más alcohol.

¿Cómo mejorar las digestiones pesadas?

Lo bonito de las mesas navideñas es la variedad de alimentos y preparaciones que ofrecen. Por eso, aunque seamos moderados en la cantidad que comemos, la mezcla será un importante hándicap para nuestro estómago.

"Es posible que las digestiones sean más lentas e incluso que aumente la sensación de pesadez o flatulencia, sobre todo debido a la ingesta de dulces en el postre, ya que los azúcares en cantidad importante después de una comida copiosa pueden causar fermentación excesiva", explica Arranz.

En su opinión, para minimizar estos efectos colaterales lo mejor, además de no ingerir demasiados azúcares, es tener a mano **infusiones**, sobre todo combinaciones que incluyan algunas de estas plantas: **menta-poleo, hierbaluisa, anís, hinojo, comino o anís estrellado**. El té puede ser mejor opción que el café cuando sabemos que nuestras digestiones son algo delicadas.

Las calorías bajo control

Aunque cueste creer, algunos alimentos de los que tomamos en Navidad tienen muy pocas calorías. Así que empezaremos por conocer, orientativamente, el contenido en calorías que servirá para decidir cuánta cantidad tomamos de cada uno. "En este sentido, triunfan el marisco, los crustáceos y los vegetales, como se puede comprobar en el siguiente cuadro", añade la doctora.

Ejemplo de contenido en calorías de algunos entrantes:

MENÚ PARA UNA DIETA LÓGICA NAVIDEÑA:

Disfrutar de la comida no quiere decir comer alimentos hipercalóricos. Aquí os dejamos un ejemplo, elaborado por la doctora Arranz, tan sabroso como nutritivo.

Menú convencional

Entrantes:

Tempura de langostinos

Croquetas de queso

Montadito de sobrasada, huevo y patatas

Pimientos rellenos

Buñuelos de gambas

Patatas chips

Platos principales:

Canelones de Navidad

Pierna de cordero asada

Postre:

Tronco de Navidad de almendras y chocolate

Sobremesa:

¡Turrónes y más!

Menú Dieta Lógica

Entrantes:

Langostinos salteados

Almejas en conserva con toque de limón

Tostada de anchoa en lecho de queso y brotes

Espárragos blancos con virutas de jamón

Rollitos de calabacín con picadillo de gambas

Crujientes de verduritas (tipo tempura)

Platos principales:

Caldo Navideño

Pavo al horno

Postre:

Peras al vino con canela

Sobremesa:

¡Turrónes y más!

10 consejos para mantener la salud y el peso corporal durante las fiestas navideñas

Los conocemos todos, pero no está de más recordarlos:

1. Comer la menor cantidad posible de pan.
2. Escoger entrantes con pocas calorías (vegetales en general, marisco, etc.)
3. Picar de comida consciente y controlada para que el aperitivo no sea excesivo.
4. Elegir pescado y marisco para los platos principales, tienen menos calorías comparados con platos a base de carnes. Y, entre las carnes, decantarse por las cocinadas al horno.
5. Comer despacio y disfrutar de la conversación.
6. Evitar refrescos azucarados, mejor agua natural o con gas, bitter, tónica, cerveza sin alcohol y/o una copa de vino.
7. En los postres y con los turrónes, limitar las cantidades.
8. Antes y después de una comida de Navidad, procurar que los desayunos y las cenas sean ligeros a base de frutas y verduras.
9. Después de las fiestas, seguir una dieta ligera con abundancia de vegetales en forma de ensaladas, cremas de verduras, caldos, pescado y carnes blancas.
10. Beber alrededor de 2 litros de agua al día y realizar un poco más de actividad física.

No olvidemos que las fiestas son para disfrutarlas y que los excesos, siempre en su justa medida, entran dentro de una #dietalógica... navideña y equilibrada. ¡Felices Fiestas!

***Laura I. Arranz** es doctora en alimentación y nutrición, profesora asociada en el Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía de la **Universidad de Barcelona**. Consultora en nutrición y legislación alimentaria para empresas y restaurantes. Orientada a educación alimentaria para niños, familias, y personas con dolor crónico, es autora de varios libros, fundadora del proyecto **Gana Nutrición** y creadora de la **Dieta Lógica**.