

Cuidar el cuerpo, también en Navidad

LA NAVIDAD ES UNA ÉPOCA MUY PROPICIA PARA LOS EXCESOS GASTRONÓMICOS. LAS CELEBRACIONES, QUE COMO NO PODÍA SER DE OTRA MANERA EN EUSKADI SE REALIZAN EN TORNO A UNA MESA, INVITAN A DEGUSTAR PRODUCTOS RICOS EN GRASAS Y PROTEÍNAS. ANTE LA PERSPECTIVA DE ENLAZAR UNA COMIDA TRAS OTRA, PRÁCTICAMENTE HASTA EL ROSCÓN DE REYES, PARECE CONVENIENTE ESCUCHAR LAS RECOMENDACIONES Y CONSEJOS DE VARIAS EXPERTAS EN NUTRICIÓN.



Y tras los atracones, dieta

Silvia Zuloaga, nutricionista con centros en San Sebastián y Eibar, comparte esta opinión. Señala que tras los atracones no hay que recuperar el tiempo perdido en dos días, porque se genera ansiedad y rebote del peso. Por el contrario, apuesta por retomar los hábitos correctos, beber agua, ejercicio y comidas limpias, porque en caso contrario el riesgo es que los regímenes posteriores se queden en una semana de «calentón».

Tampoco hay un momento idóneo para comenzar los regímenes. Silvia Zuloaga opina que es cuando una persona dice «ahora», y apunta el caso de una persona que lo empezó un 24 de diciembre. Las épocas más frecuentes para iniciar dietas con después de Navidades, antes de Semana Santa o de verano, y las causas que llevan a dar este paso son la operación bikini, el cansancio por esfuerzos mínimos, y vernos un cuerpo que nos gusta, sobre todo.

Kristiñe Osa opina que las dietas milagrosas que prometen resultados espectaculares sólo contribuyen a crear más confusión «Estas dietas no respetan las pautas de alimentación saludable y dan falsas esperanzas haciendo creer que los resultados obtenidos a corto plazo podrán mantenerse después. El peligro, tanto físico como psíquico, que conlleva aferrarse a esas dietas milagrosas debería ayudar a que se concencie la población de que es hora de cambiar de hábitos».



La nutricionista Silvia Zuloaga, apuesta por el equilibrio como mejor receta para estas Navidades.

que el ideal es mantener una dieta saludable y equilibrada durante todo el año, pero que al menos sería recomendable cuidar la alimentación de los días anteriores y posteriores. con comidas ligeras y limpias: primeros platos de verduras y hortalizas, segundos platos sin salsas copiosas y los postres naturales como la fruta o los lácteos magros son los alimentos más apropiados.

Ana Elbusto, médico nutricionista de San Sebastián, advierte que tras los excesos lo más conveniente es buscar de nuevo el equilibrio, con los menús habituales, sin comer entre horas esas sobras de turrón que hay quien deja a la vista a modo de provocación. Por el contrario, recomienda priorizar los primeros platos y no optar por el ayuno en ningún caso. Y durante las numerosas comidas y cenas a las que hay que enfrentarse, ofrece un consejo: «Comer un poco de todo y mucho de nada».

Kristiñe Osa matiza que el frecuente y equivocado ayuno tras los excesos provoca que el nivel de azúcar en sangre baje tanto que, cuando nos sentamos en la mesa, en lugar de comer despacio y degustar los platos con tranquilidad, devoremos.

Menús equivocados

Ana Elbusto recomienda que en los propios menús navideños se introduzca algo más que ibéricos, marisco, foie, carne y pescado, es decir, grasas y proteínas, y se opte por acompañar los alimentos de una ensalada, de vegetales, una compota de fruta, legumbres... Kristiñe Osa destaca que la clave es el equilibrio, por lo que en los entremeses y en el primer plato tendrían que predominar los alimentos fuente de carbohidratos, como verduras y hortalizas, tubérculos, cereales, pastas y arroces. En el segundo plato conjugar las proteínas de la carne, el pescado o los huevos con la grasa de las salsas y en el postre introducir las frutas o la repostería navideña. «La cantidad de cada plato y la buena elección de los mismos nos garantizará un buen recuerdo del banquete», indica Kristiñe. Además, añade que, siempre que sea posible elegir, siempre es preferible la carne de ave o el pescado blanco porque contienen menos grasas. Y de la misma forma se recomiendan los postres basados en frutas, como la piña, muy típica de Navidad, nos ayudan a no sentir el estómago pesado.



Kristiñe Osa, dietista, apunta que las consecuencias que pueden tener los atracones de Navidad dependen del estado nutricional en el que uno se encuentre antes de que lleguen esas fechas. «El exceso de hidratos de carbono, grasas, proteínas y alcohol fuerzan los sistemas que regulan nuestro equilibrio». Apunta que quienes están cerca del peso ideal o estar en forma, aunque haya

sobrepeso, pueden disfrutar con mayor tranquilidad de estos excesos que quienes padezcan obesidad, diabetes, hipertensión o tener el colesterol alto. En estos casos los abusos pueden crear más de una situación comprometida para la salud del comensal.

Aunque no se trata de ser alarmista, tanto el abuso de alimentos como el de bebidas alcohólicas pueden derivar en alteraciones del metabolismo. En el caso de la bebida, el riesgo de que los excesos deriven en algún «susto» es mayor. Kristiñe Osa destaca

Zatoz
Guztian
aurreztuko duzu
kalitatean ezik



Carrefour

Ven
Ahorrarás
en todo menos en
Calidad

