

■ FERMÍN APEZTEGUIA

Las navidades ya no son lo que eran. Desde un punto de vista alimentario, por supuesto. Ya no son, como en otros tiempos, las únicas fiestas del año en que uno se sentaba a la mesa para disfrutar del placer de la comida. Ahora hay mil y un días especiales y otras tantas razones que justifican una buena panzada. «Lo sensato sería intentar pasarlas provocando el menor daño posible a nuestra salud», aconseja la médica nutricionista Silvia Zuluaga, que ha elaborado para 'Jantour' un decálogo para sobrevivir a los excesos navideños. Estos diez mandamientos se resumen en dos: disfrute de la mesa, y hágalo con sentido común.

1. Planifique los menús de los días anteriores y posteriores a las celebraciones. Incluyendo en ellos frutas y verduras, que suelen ser las grandes ausentes de las fiestas. Recuerde que una alimentación sana requiere la ingesta, sobre todo, de estos dos grupos de alimentos y pescado más que carne.

2. No se salte comidas ni previas ni posteriores para intentar compensar los excesos. No se engañe. Eso no funciona. No comer para disfrutar plenamente de la cena sólo sirve para hincharse a picotear durante toda la tarde y pegarse un atracón por la noche, que es justo lo que debe evitarse. Puede parecer una idea genial, pero la experiencia demuestra que nunca se cumple. Sea sincero con usted mismo.

3. No es sólo cuestión de peso. No se organice pensando sólo

Decálogo para una Navidad saludable

No mire para otro lado: Llegan las navidades y se va a pasar con la comida con toda seguridad. Está a tiempo, sin embargo de disfrutar de la mesa con los suyos y que los excesos de fin de año no le pesen hasta febrero o más allá



en los kilos de más o de menos con que quiere llegar al 7 de enero. Comer con cabeza significa evitar ardores, indigestiones, fatiga y malestar general.

4. Sírvase todos los entremeses a la vez en un solo plato. Verlos juntos nos permite ser más conscientes de lo que, en realidad, nos estamos metiendo al cuerpo. Dos o tres croquetas, un poco de ensaladilla rusa, algún langostino, un poco de jamón, lomo. Si quiere, sea generoso con lo que le gusta de verdad, que es Navidad; y rellene el resto del plato con otros alimentos. Pero, claro, no se pegue una panzada con todos y cada uno de los entrantes. ¡Cuántas veces comemos cosas sólo

porque nos las ponen delante!

5. Coma despacio. De ese modo, dará tiempo a que su cerebro comience a procesar la sensación de saciedad, que no es automática, como la del dolor. Cuando comemos deprisa, no damos tiempo al estómago a enviar esas señales de saciedad al órgano rector del sistema nervioso central. Si nos sentamos con hambre y nerviosos, comeremos el doble. Si lo hacemos de forma pausada, disfrutaremos el doble de la comida y... evitaremos repetir **6. Evite repetir.** Recuerde: después de la Nochebuena vienen Navidad, Nochevieja, Año Nuevo y Reyes; y lo que entra por la boca, ha entrado. Si se hincha, mucho de ese alimen-

to se quedará en casa, redondeando nuestra figura y, lo que es peor, sembrando la semilla de enfermedades muy graves.

7. Póngase un tope para el dulce y coma sólo el que le gusta. Haga de su postre favorito el elegido. La industria saca cada año nuevas tentaciones que acaban en nuestra mesa y ¡jo, cómo no vamos a probar! ¡Pues no! Recuerde que las sobremesas son largas y las fiestas, también.

8. Acuérdesse de beber agua, deguste el vino y reserve el cava o champán para brindar. No utilice las bebidas alcohólicas para quitar la sed ni para ayudar a pasar la comida. Recuerde que cada una tiene su función. Sobra decir que el consumo excesivo de alcohol carece de todo sentido.

9. Reparta las sobras entre sus invitados para poder seguir al día siguiente con su planificación alimentaria. La Nochebuena no tiene que durar cuatro días. Las sobras son lo más peligroso.

10. La comida no se acaba con la celebración. Volveremos a sentarnos a la mesa al día siguiente, al otro, al otro y al otro; y volverá a haber comida. Tampoco confíe en que la piña adelgaza ni en que el zumo de limón en ayunas arrastre los excesos cometidos. El único 'Plan Detox' que funciona son los puntos 1 y 2 del decálogo.

11. Y como es Navidad, como regalo, un consejo más. Disfrute de las fiestas y de estar con las personas que ama. No ponga en la comida el único foco de disfrute, sino el argumento para celebrar un año más de vida junto a los suyos. Zorionak! ¡Feliz Navidad!

DESDE **HC** 1963

CASERÍA DE

HUÉLLAR

El aceite de Oliva Virgen Extra a precio directo de cooperativa

www.caseriadehuellar.com

953 36 30 06

Nueva Campaña 2019 / 2020
Extracción en frío
3,60 €/litro (en garrafa de 5 L)

Portes gratis a partir de 30 L