Siete consejos para encarar las comidas navideñas

Revista
Ainia aconseja siete sencillos pasos para mejorar las secuelas de las comidas navideñas

Aperitivos, asados, dulces etc en abundancia coronan nuestras mesas. Te dejamos 7 consejos nutricionales que pueden ayudarte a enfrentarte a las comidas navideñas de manera saludable.

El consumo de alimentos en grandes cantidades provoca un sobre esfuerzo del aparato digestivo, que puede dejar secuelas, como es el caso de ardor, acidez, pesadez, flatulencia, hinchazón abdominal y digestiones lentas y hasta indigestión con diarreas, náuseas y vómitos.

Además, los nutrientes necesarios no llegan al organismo de forma adecuada, por lo que se produce un decaimiento, fatiga y cansancio. Toma precauciones siguiendo estos **7 sencillos consejos:**

1. El día de antes….prepara el cuerpo el día de antes con infusiones, yogures, caldos, pescados al vapor, pan integral e infusión digestiva, yogur bifidus, cremas de verduras depurativas (cebolla, apio…) y queso fresco.

2. ¡Desayuna….! En estos días no te saltes ninguna comida. Hazlas ligeras (frutas, ensaladas, zumos) de manera que se compensen los excesos. No desayunar es un error.

3. Come de todo pero … no hace falta que repitas! En conveniente que los platos se elaboren con raciones equilibradas, acompañados de ensalada y verdura y evita repetir. Las verduras crudas son ricas en enzimas y facilitan la digestión.

4. Disfruta de la conversación….Come despacio, masticando bien los alimentos y disfrutando de la conversación.

5. La fibra y los probióticos… tus fieles compañeros. La ingesta de fibra ha de estar presente estos días comiendo pan integral, verduras, legumbres y frutas, porque ayudan a eliminar y proporcionan sensación de saciedad. Así también toma un yogurt probiótico al día, ya que facilita la digestión, reduce la hinchazón y las molestias digestivas.

6. Aliña con aceite de oliva virgen…mucho mejor: Consume alimentos con grasa insaturada de origen vegetal: aceite de oliva, frutos secos, pescado…y toma con moderación los alimentos que llevan grasas saturadas como embutidos, quesos grasos, mantequilla… de manera que no superen el 7% del contenido calórico total.

7. Selecciona tus dulces, ¡los hay saludables!: Procura tomar dulces que tienen una proporción considerable de frutos secos, como es el caso del turrón, con un porcentaje mínimo de un 60% de almendra. A pesar del aporte calórico, tiene un perfil lipídico saludable, ya que hay una mayor cantidad de grasas insaturadas (80-90%), las llamadas grasas buenas.

Además, no olvides que la actividad física ayuda a mejorar la digestión. Estos días, trata de caminar un poco, mínimo una hora al día.

Si no hay contraindicación médica, se puede comer de todo con moderación, pero cuidado con la ingesta de azúcar en niños y atención a las personas mayores y aquellas que padecen patologías como es el caso de diabéticos, hipertensos, personas con insuficiencias cardíaca, pulmonar y renal,

celíacos...En estos casos, consulta con tu médico para evitar descompensaciones y/o posibles complicaciones.

AINIA, Centro Tecnológico