

Consejos para unas navidades saludables



Revista

Con la llegada de la navidad, la Asociación de Cadenas Españolas de Supermercados (ACES) ofrece nuevamente algunas recomendaciones de utilidad para el consumidor

Planifica tus fiestas

La preparación de las fiestas puede generar estrés si se hace con precipitación convertirse en una actividad placentera, si incorporamos creatividad, imaginación y cariño.

- **No dejes tus compras para última hora**, es recomendable prever y planificar los menús. En esta guía encontrarás consejos para comprar mejor y ahorrar entre un 15 y un 20%, tanto de productos envasados como en productos frescos. Mas información www.asociacionsupermercados.com/resources/files/sec_datos506.PDF [1]
- Son varias las fechas señaladas: Nochebuena, Navidad, Nochevieja, Reyes... pero también **hay que tener en cuenta los menús de los restantes días**. Mantén una dieta equilibrada que permita un balance adecuado a lo largo de todas las fiestas.
- **Planifica actividades saludables** como visitas culturales, paseos al aire libre, deportes de invierno y, por qué no, mover el esqueleto al ritmo de la música.
- Es cada vez una costumbre más extendida el reunirse en los días previos a Navidad para celebrar con familiares, amigos o compañeros de trabajo. **Son preferibles las comidas a las cenas** y, si es posible, acompáñalas con una actividad que permita hacer algo de ejercicio físico.
- Algunas personas se plantean un régimen muy estricto para poder sobrepasarse en diciembre, lo cual es un error desde el punto de vista nutricional. **Lo más saludable y recomendable es la moderación en las comidas** y no recurrir a métodos drásticos.

Huye de los excesos

Una vez planificadas las actividades y los menús, lo restante es mucho más fácil y placentero. Con moderación y sentido común se pueden pasar unas navidades fantásticas sin privarse de nada y disfrutando plenamente de la alimentación. He aquí algunas recomendaciones para huir de los excesos:

- **Mantén las cinco comidas diarias**, entre ellas el desayuno que juega un papel fundamental porque te hace tener más energía y menos hambre a lo largo del día.
- **Combina todos los tipos de alimentos**. Siempre recomendamos la pirámide nutricional de la dieta **mediterránea** en la que caben todos los alimentos en distintas proporciones. En estas fechas no podemos apartar de nuestro menú las frutas y verduras, ni el aceite de oliva.
- **Modera las cantidades** para poder probar de todo, pero sin caer en el exceso. Compensa

las comidas más copiosas con el resto del menú diario y semanal.

- **Come despacio**, masticando y degustando bien, así se pueden percibir mejor las sensaciones y los matices de los distintos alimentos. Como en los restaurantes, puede ser divertido hacer una presentación del plato y unos comentarios sobre el mismo.
- Si tienes **algún tipo de patología** cómo diabetes, colesterol elevado, hipertensión, alergias o intolerancias tienes que controlar más aún tus comidas. Ten en cuenta que la **nueva normativa sobre etiquetado de alimentos** proporciona una información nutricional más clara y homogénea, así como información sobre alérgenos.
- **Prima la calidad sobre la cantidad. Los supermercados hacen estos días un esfuerzo especial para incluir en su surtido una selección de productos “gourmet” que pueden ser realmente los que hagan esta comida extraordinaria.**
- Una dieta sana y equilibrada no está reñida con el **placer y la originalidad. Tanto las recetas como los tipos de preparación permiten una gran variedad de opciones:**
 - Incluir **ensaladas** y frutas como entrantes, guarniciones y postres.
 - Combinar **técnicas culinarias**, como la plancha o la cocción.
 - Sustituir algún ingrediente por un **producto con menor contenido graso y calórico.**
- **Controla la sal y el picante.** Se pueden aderezar los platos utilizando especias y hierbas aromáticas.
- **Modera el consumo de alcohol durante las comidas.** Para ello es recomendable tener siempre agua entre las bebidas. Por supuesto, ser muy estricto con este consejo si luego hay que conducir.
- **Las infusiones**, después o entre las comidas principales, pueden ayudar a depurar, a eliminar líquidos y nos hacen sentir mejor. En los supermercados hay una gran variedad de infusiones que pueden presentar conjuntamente en la mesa también para hacer su presencia más original y festiva.
- **Reduce el desperdicio alimentario.** Junto con la prevención, después de las fiestas se pueden aprovechar y reciclar algunos alimentos sobrantes, siempre teniendo mucho cuidado de la seguridad alimentaria. La mayoría de los alimentos envasados tienen fechas de consumo preferente muy amplias que nos permiten degustarlos meses después, en lugar de concentrar el consumo en estos días.

Asociación de Cadenas Españolas de Supermercados (ACES)

Enlaces:

[1] http://www.asociacionsupermercados.com/resources/files/sec_datos506.PDF