

¿Cómo cuidarte de los excesos navideños?

Los excesos navideños son muy comunes, pues, independientemente de la situación de cada persona, una vez llega el mes de diciembre comienzan las celebraciones, los trasnochos, y con ello los excesos.

Para que éstos no te pasen factura, te daremos algunas recomendaciones para que en enero no se te haga cuesta arriba.

Expertos en nutrición advierten que en Navidad no es momento de abstenerse de comer, pero sí ser conscientes de qué y cuánto ingerir; allí está la clave para poder disfrutar las fiestas, y luego no reprochárselo al subirse a la báscula.

Es fundamental disfrutar de las comidas, bebidas y golosinas propias de las fiestas, pero controlando las cantidades, y por supuesto sin dejar las rutinas de ejercicio.

Controla los excesos navideños

La palabra clave durante las fiestas navideñas es la moderación. Sin lugar a dudas, los encuentros con familiares y amigos van unidos a ingesta de alimentos, generalmente con alto porcentaje de calorías, grasas saturadas y azúcares.

Además, del consumo de gaseosas y alcohol, que terminan perjudicando el aparato digestivo y el sistema cardiovascular.

No obstante, para evitar daños a la salud, y no tener que evitar las reuniones sociales, los especialistas sugieren vigilar lo que se consume, es decir, no debes dejar de comer y beber, sino debes medir las cantidades.

En conclusión, todo radica en planificar bien las comidas. Si sabes que la cena será excesiva, el resto del día debes consumir alimentos más saludables y en menor cantidad, jamás debes dejar de comer.

Elección

Expertos aconsejan elegir platos no muy calóricos, reducir al mínimo el consumo de alcohol e hidratarse con mucha agua mineral, que no solo evita la pérdida de líquido corporal previniendo la deshidratación, sino que, además, repone los minerales perdidos.

Es fundamental intentar priorizar frutas y verduras en las comidas, ya que ambos tipos de alimentos tienden a comerse en crudo y en cantidad; y por ello, entre su bajo contenido calórico y su poder saciante, su consumo puede ayudar a frenar las ganas de querer comer otros alimentos hasta llegara al atragantamiento.

Por otra parte, intenta priorizar las carnes magras (pavo, pollo o conejo) respecto a las grasas. En cuanto a los postres y dulces, la recomendación es siempre optar por una fruta. No obstante, si eres amante del chocolate, prueba a consumir chocolate negro.



¿Qué hacer para evitar los excesos navideños?

- No saltar las comidas “para guardar espacio”. Lo recomendable es ingerir alimentos cada 3 o 4 horas, para mantener al organismo ocupado e impedir que el hambre alcance niveles considerables en el cuerpo. El día de Navidad o Año Nuevo, también es aconsejable realizar todas las comidas del día.
- Evitar dietas restrictivas y que prohíben alimentos los días previos a las celebraciones, pues sólo lograrás acumular deseos de comer y hasta ansiedad que te impedirá controlar la cantidad que comes el día de la fiesta.
- Beber mucho líquido, no sólo para mantenerte hidratado, sino también, para poder controlar los deseos de comer y reducir la ansiedad.
- Masticar bien cada bocado y comer despacio, sobre todo, durante las celebraciones. De esta forma te saciarás fácilmente y podrás limitar de forma más sencilla la cantidad de alimentos a ingerir.
- Sírverte un plato y no repitas, sobre todo si la comida es estilo buffet, lo recomendable es elegir y colocar en un plato pero no volver a servir.
- Escuchar tu cuerpo te ayudará a poder identificar cuando ya estás satisfecho y no seguir comiendo. Si continúas con la ingesta, puedes experimentar hinchazón abdominal y hasta náuseas.
- Descansar y dormir bien cada noche ayuda a reducir las hormonas que te incentivan a comer y a escoger alimentos calóricos, ricos en grasas y en azúcares.

Importante

No conviene realizar ninguna dieta al acabar las celebraciones navideñas con el objeto de bajar de peso rápidamente, lo importante es mantener una alimentación adecuada y saludable.

Consecuencias

Los excesos navideños no solo se ven reflejados en los números de la balanza, también provocan dolor de estómago y dolor de cabeza, náuseas, vómitos, ansiedad, trastornos del sueño, e incluso problemas en la piel.

Razón por la cual se sugiere controlarse y mantener un equilibrio al momento de la ingesta de los productos; y por supuesto, no obviar la actividad física que permita recuperar el balance lo más pronto posible.



Recomendaciones

- Los días que no estarás de celebración incluye en la dieta cereales, frutas, verduras, pescado, pollo y pavo, por ejemplo. Intenta cuidarte esos días y cocina al vapor, al horno o a la plancha. Además, evita la sal y opta por el aceite de oliva, la salsa de soja y otros condimentos.
- En las noches toma infusiones depurativas que te ayuden a limpiar el organismo.
- Beber abundante agua durante el día favorece la eliminación de toxinas.
- Evita el consumo de grasas saturadas, bebidas alcohólicas y azúcares típicos de las fiestas navideñas, de manera continua.

800 Noticias