

Alimentación saludable

Los excesos navideños no sólo nos engordan, sino que rompen la línea de los hábitos nutricios saludables que hay que recuperar con la mayor brevedad posible



Frutas y verduras, los puestos que conviene visitar siempre y con especial profusión tras la Navidad.

Por **LETICIA ORTAS**

ENERO suele venir acompañado de una serie de propósitos de año nuevo en el que son frecuentes promesas como dejar de fumar, hacer más deporte o empezar a comer mejor. Normalmente, durante la época navideña ganamos algún kilo, por lo que adelgazar o perder peso es otro de los propósitos más comunes.

Los excesos navideños no sólo nos llevan a engordar, sino que, en la mayoría de los casos, rompen nuestros hábitos alimentarios habituales. Esos hábitos que ha costado mucho esfuerzo trabajar y modificar hasta convertirlos en rutinas. Por ello, lo más importante es intentar recuperar dichos hábitos saludables.

Es muy habitual tender a dietas milagro o a dietas detox post-navidad, pero no es la mejor alternativa en absoluto. Lo más importante es llevar a cabo una adaptación paulatina a la dieta saludable y volver a la normalidad paso a paso.

A continuación ofrecemos una serie de pautas que pueden servir de guía para comenzar el camino hacia una alimenta-

ción equilibrada y saludable:
- Bebe más agua. Estar hidratado es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo. Si en esta época de frío te cuesta más beber agua, las infusiones son una buena alternativa.

- Aumenta el consumo de frutas y verduras. Este tipo de alimentos son ricos en vitami-

nas, minerales y fibra, aportando muy pocas calorías.

- Elige cereales integrales. Al comer el grano entero la absorción es más lenta, lo que se traduce en una adecuada asimilación de glucosa evitando picos glucémicos en sangre. Este punto es especialmente importante en personas diabéticas.

- Consume legumbres. Ade-

más de aportar proteína, son ricas en hidratos de carbono complejos y fibra. Son una excelente opción para invierno.

- Añade grasas saludables a tus platos: aceite de oliva, aguacate, frutos secos...

- Asegura una ingesta adecuada de proteínas, ya que ayudan a percibir la sensación de saciedad y contribuirán al mantenimiento de la masa muscular.

- Reduce la cantidad de sal. Si lo deseas, puedes sustituirla por especias para aportar sabor a tus platos.

- Realiza de 4 a 5 comidas al día. Con ello conseguirás evitar los atracones en las comidas principales ya que llegarás más saciado a las comidas.

- Evita bollería y productos procesados, ya que suelen contener mayores cantidades de sal, azúcares y grasas de poca calidad.

- Planifica tus compras. Si vas a comprar con la lista de la compra clara, evitarás incluir alimentos menos saludables en tu carro de la compra.

- Experimenta e innova en la cocina. Prueba nuevos alimentos o nuevas recetas para evitar la monotonía y conseguir disfrutar comiendo sano.

- Duerme adecuadamente. Es un punto que se suele tener poco en cuenta pero, sin embargo,

es fundamental en el proceso de adelgazamiento.

- Aumenta la actividad física. Es importante para aumentar el gasto así como para sentirte bien, ya que al hacer ejercicio se liberan endorfinas, las conocidas como "hormonas de la felicidad"

Como has podido leer hasta ahora, son los pequeños detalles del día a día los que marcan la diferencia. No te preocupes si en Navidad comiste peor o más de la cuenta, ahora haz "borrón y cuenta nueva" y comienza a tomar decisiones saludables, empezando por el carrito de la compra. Si compras saludable, comerás saludable.

Leticia Ortas Buil
Vocal de Alimentación

CONSEJOS

"Hay que desarrollar una adaptación paulatina a la normalidad"

"Aumenta la actividad física para sentirte bien"

"Bebe más agua y eleva el consumo de frutas y verduras"

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

