

Una Navidad en tiempos de covid

Estas fechas representan una oportunidad para disfrutar de una alimentación saludable y preservar el equilibrio emocional con el objetivo de apuntalar una buena salud integral

SI PENSAMOS en el balance del año 2020, a nivel global, la pandemia de la covid-19 ha sido uno de los mayores retos que los profesionales sanitarios hemos tenido y tenemos que seguir afrontando, y el trabajo multidisciplinar y colaborativo es clave para lograrlo. Cada colectivo sanitario lucha con un objetivo común: conseguir paralizar este nuevo virus en un año que ha parecido eterno.

En marzo la pandemia nos sorprendía sin tener protocolos claros sobre cómo afrontarla y, desde entonces, hemos ido lidiando con ella intentando alcanzar la famosa “nueva normalidad”. Llegamos a los meses de verano pensando que nos daría una pequeña tregua, pero nada de eso, el virus SARS-CoV-2 seguía cada vez más virulento. Sin embargo, sin apenas darnos cuenta... ¡Llegó la Navidad! Esos días cargados de regalos, gran variedad de dulces, bebidas y comidas copiosas que se enlazan unas con otras, en las que parece imposible cuidarse. Pero no desistas antes de tiempo, sí es posible cuidarse en la época navideña y, al mismo tiempo, disfrutar de las comidas con nuestros familiares y saborear el ambiente navideño. Y, aunque este año van a ser unas Navidades bastante diferentes, no vamos a dejar de celebrar unas fechas tan señaladas. Por ello vamos a compartir contigo algunos aspectos a tener en cuenta estos días.

Además, conforme nos vamos acercando a final de año, todos tendemos a pensar en el balance del año y escribimos nuestros propósitos para el próximo año. Entre los más habituales, están “hacer más deporte”, “comer más sano”, “perder peso”... Pero muchas veces repetimos esas intenciones año tras año, sin llegar a cumplirlas ni incluirlas en nuestras rutinas diarias. De hecho, hay dos etapas en el año en el que nos proponemos mejorar nuestra salud: después del verano y al comenzar el año. Por ello, desde la Vocalía de Alimentación del COF Huesca queremos darte algunos consejos y pautas para que puedas disfrutar de los días navideños cargados de salud, y consigas mejorar tu alimentación en este 2021.

Lo primero que deberíamos de tener en cuenta es que lo principal es marcarse objetivos



PABLO SEGURA

La Navidad es un momento magnífico para cuidarse.

realistas, que sepamos que son objetivos, que vamos a ser capaces de alcanzar. Esto nos ayudará a seguir motivados durante el año para conseguir, por fin, cumplir con nuestros propósitos de año nuevo.

Nuestras recomendaciones a tener en cuenta para estas fechas

Planifica el menú, estas navidades elabora menús ligeros: Entrantes ligeros a base de ensaladas, mariscos al vapor o a la plancha, jamón serrano, salmón ahumado, pulpo cocido, brochetas de verduras... De segundos: carne o pescado cocinados con técnicas culinarias saludables como el papillote o el horno (evitar fritos).

Prepara platos apetecibles. Disfruta de los platos y preséntalos bonitos, así disfrutarás más de la comida.

Sirve las porciones adecuadas: Prioriza la calidad de los alimentos a la cantidad.

Aumenta en consumo de vegetales.

Controla el consumo de sal. Puedes añadir especias para

dar más sabor a tus platos: pimienta, ajo, orégano, pimentón...

Evita comprar y cocinar comida extra: Con el fin de reducir las “sobras” varios días después de los días festivos.

Bebe agua como bebida principal.

Limita la ingesta de alcohol
Come despacio, masticando bien los alimentos y disfrutando del sabor de los mismos.

Como postre: primero la fruta, después los turrones (u otros dulces).

Minimiza la ingesta de azúcar
Evitar el exceso de edulcorantes.

Realiza actividad física: Haz deporte o pasea disfrutando del ambiente navideño. Además, si aprovechas las horas de sol, conseguirás aumentar la producción de Vitamina D en tu organismo, aspecto que favorecerá tu sistema inmunológico.

Come sano y ordenado los días que no son de celebración, esto te ayudará a tener un balance global adecuado.

Disfruta del momento con tus seres queridos, lo importante son los que te rodean en la me-

sa (algo que este año cobra todavía más sentido).

Es importante tener en cuenta que éstas son recomendaciones para la población en general, ya que los consejos cambian en el caso de personas con intolerancias y otras enfermedades, donde hay que individualizar las pautas.

Además, recuerda que lo más importante es lo que comes durante el resto del año, no únicamente lo que comes entre Navidad y Año Nuevo. Cuidate y aliméntate adecuadamente durante todo el año para poder disfrutar de unas Navidades saludables cada año.

Respecto a la nutrición en tiempo de covid, según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), una alimentación poco adecuada, tanto si se asocia a un cuadro de sobrepeso u obesidad como a un cuadro de desnutrición, puede influir notablemente en la evolución de la covid-19, por lo que cobra todavía más importancia el hecho de apostar por una alimentación saludable para este 2021.

La OMS define la salud como un estado de completo bien-

estar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Teniendo en cuenta esta definición de salud, debemos de entender que no sólo debemos centrarnos en evitar la enfermedad, sino que debemos prestar una especial atención a mantener un equilibrio emocional adecuado y garantizar el bienestar físico y social.
¡Felices Fiestas y Feliz 2021!

Leticia Ortas Buil
Vocal de Alimentación COF Huesca

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

