

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA NAVIDAD

Las vacaciones de Navidad o la acumulación de eventos o compromisos hace que cometamos determinados excesos que pasarán factura a nuestra salud y a nuestro rendimiento.

Es importante entender que no podemos sucumbir al **Efecto Dominó**. ¿Qué quiero decir con esto?, bien, tendemos a pensar que si hemos hecho una comida mal o nos hemos excedido con las cantidades ya nada importa y el resto de nuestro día es un desastre, pongo un ejemplo:



María llega a su trabajo el día 24 por la mañana, va sin desayunar porque sabe que se va a tomar unas cañas cuando salga del trabajo y ya comerán fuera; Terminan de comer y Marta dice que ya no va a merendar porque llegó con hambre a las cañas y además de beber alcohol, comió todos los pinchos que le ponían llegando casi sin hambre a la comida pero claro el menú ya estaba pagado y comió igual.

Son las 22:30 y todavía falta familia por llegar a casa de María que pese a haber comido mucho en la comida, al no merendar tiene mucha hambre y al sentarse a cenar a las 23 vuelve a comer muchísimo.

Al día siguiente María no desayuna porque no tiene hambre de lo comió anoche llegando con mucha hambre a la comida de Navidad...



“Creo que María se está equivocando de estrategia, veamos que se plantea Carolina, su hermana y compañera de trabajo”

Carolina se levantó pronto y se fue a entrenar porque esta tarde no entrenará, tiene que ayudar en casa con la cena y además, el 25 no se entrena que viene Papá Noel. Antes de entrar a trabajar, desayuna su tostada de pan integral con aceite y tomate, una naranja y un café solo. Durante la mañana no se olvida de romper el sedentarismo levantándose cada 45 min a llenar su botella de agua. A media mañana come algo y vuelve al trabajo. Las cañas después de entrenar no son sin alcohol todas pero va alternando una con y una sin. No come aperitivos porque no tiene mucha hambre, hace dos horas que tomó su media mañana y van a comer después. Se sienta a la mesa con el hambre de todos los días a esta hora, ya no toma alcohol, agua y fruta en el postre.

Carolina se levantó pronto y se echa una siesta de 45 minutos y al levantarse su cuerpo le pide la merienda, resolviéndola con fruta, yogur, frutos secos y agua.

Mientras ayuda a preparar la cena no pica de todas las preparaciones y en la cena brinda con vino y al lado de su copa de vino hay un vaso de agua.



“Creo que Carolina no tiene mucho problema con esto de las navidades...”

Ni María ni Carolina son atletas de alto rendimiento, buscan un patrón de actividad física y de alimentación saludable; pero en este caso Carolina tiene un patrón de estilo de vida completamente instaurado que le lleva a patrones de salud y de composición corporal óptimos.

Por lo tanto en los periodos de muchos compromisos como navidades o puentes, ¿qué tenemos que tener claro?:



1.- Debemos evitar o limitar el consumo de alcohol como el resto del año, no existe ninguna cantidad de alcohol que sea bueno para la Salud.

2.- Mantén tu estado de hidratación todo el día, controlarlo a través del color de la orina es el modo más sencillo y eficaz.

3.- Las comidas en familia o con amigos son para ponernos al día, come con tranquilidad y participa en las conversaciones, una cena de nochebuena es más que un evento gastronómico.

4.- En las comidas ten siempre tu vaso de agua aunque bebas cerveza o vino, es un buen método para reducir el consumo de alcohol.

5.- ¡No compenses!, realiza tus comidas tal y como las hagas habitualmente, utiliza producto de alta calidad nutricional como frutas y verduras en todas las comidas, no compres productos ultraprocesados de mala calidad, es el momento de entrar a la cocina y sorprender a tus familiares.

6.- No abuses de dulces navideños, resuelve tu necesidad de dulce con fruta, un postre con naranja y chocolate negro fundido por encima es una locura de rico.

7.- ¿Tu actividad física desciende? No pasa nada, tu cuerpo aprovechará para generar adaptaciones y recuperarte completamente para volver al 100%; dale a tu cuerpo lo que necesita. En la mitad de tu plato reina la verdura, no importa si son espárragos a la plancha o lombarda con piñones, lo que quieras pero la verdura tiene que estar presente, aportar volumen a las comidas adelantará las señales de saciedad y parará antes de comer.

8.- Escucha a tu cuerpo... ¡no a tu suegra! (perdón suegras del mundo pero ¡ya he comido suficiente!); aprende a parar de comer simplemente cuando no tienes hambre. Si lo haces así, habrá sitio para comidas intermedias (media mañana, merienda y Resopón).

9.- Pequeños trucos te ayudarán a conseguir tus objetivos como:

- ✓ No toques el pan hasta el plato principal, sabes que habrá mucho de picar y luego un plato de carne o pescado.
- ✓ Los estudios demuestran que el pescado tiene más poder saciante y además normalmente nos aporta menos grasa que la carne.
- ✓ Ojo con las salsas, utilizar salsas es lo contrario a introducir verdura en la dieta en cuanto a volumen se refiere; verdura mucho volumen poca carga calórica y mucha riqueza nutricional y salsa poco volumen, mucha carga calórica y poco valor nutricional.
- ✓ Si no eres capaz de no beber alcohol, alterna con agua y una versión sin alcohol de la bebida.
- ✓ Si te pierden los dulces navideños, ponte un objetivo numérico, por el ejemplo 2 al día como máximo.
- ✓ El más importante... ¡MADURA! No te dejes llevar por los comentarios de familiares o amigos, si no tienes hambre no comas más, si no quieres beber alcohol no bebas, si de postre quieres una p**a manzana, cómete una manzana.

Todo el equipo de SMN os desea Feliz Navidad y un 2020 lleno de objetivos cumplidos.

