

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (CODINMA) ofrece algunas pautas para llegar a enero en óptimas condiciones de salud

Consejos para mantener una alimentación saludable también en Navidad

- La acidez gástrica, la gastritis o el reflujo gastroesofágico son dolencias frecuentes en estas fechas.
- **Es aconsejable incluir frutas y verduras en nuestras recetas navideñas ya que aportan vitaminas, minerales y fibra.**
- **Hay que estar alerta ante las intoxicaciones provocadas por consumir alimentos crudos o poco cocinados.**

Madrid 23 de diciembre de 2020-Sorteo de lotería, guirnaldas, luces y comida. La Navidad es una época de excesos en la alimentación que puede pasar factura a nuestro organismo. Si bien las restricciones ocasionadas por la crisis de la Covid-19 han reducido las numerosas comidas habituales de estas fechas, no está de más tomar algunas precauciones para evitar, no solo llegar a enero con algunos kilos de más, sino desajustes en la rutina alimentaria que puedan ocasionar trastornos digestivos.

En este sentido, desde el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid \(CODINMA\)](#) recuerdan que la acidez gástrica, la gastritis o el reflujo gastroesofágico son dolencias frecuentes en estas fechas y fáciles de prevenir. Además, añaden, son habituales las intoxicaciones provocadas por consumir alimentos en mal estado, crudos y poco cocinados. Para evitar estas situaciones, que en el caso de personas que padecen patologías previas pueden complicarse, *“la prevención es la mejor opción”*.

“Mantener una alimentación equilibrada es fundamental para evitar estos trastornos, indican desde el CODINMA, algo que debe realizarse durante todo el año”. Es aconsejable no dejar de consumir fruta y verdura en esta época del año e incluirlas en nuestras recetas navideñas, ya que aporta vitaminas, minerales y fibra, e incorporarla en las comidas. *“También se debe moderar el consumo de dulces y tomar proteínas, alternando la carne con el pescado (tanto blancos como azules) y las legumbres”*. El CODINMA aconseja evitar platos con gran cantidad de grasas priorizando siempre grasas insaturadas como las que se encuentran en aguacates, frutos secos crudos o aceite de oliva virgen extra.

En relación a la actividad física, se debe continuar con estas rutinas incluso en los días festivos *“sin necesidad de incrementar la intensidad”*, indican los Dietistas-Nutricionistas de Madrid.

La clave para contrarrestar los excesos de estos días y evitar problemas de salud a medio plazo es muy simple, *“basta con planificar los menús e incluir cereales de grano entero, legumbres, pescados, frutos secos crudos, entre otros. Y podemos hacer con los más pequeños de la casa postres o dulces caseros muy saludables”* según Luján Soler, decana del CODINMA.

Y tras las fiestas, ¿qué hacer? Continuar el consumo de alimentos que nos brinda la naturaleza y mantener unos hábitos saludables durante todo el año. De este modo no debemos preocuparnos por la llegada de las fiestas navideñas.

La importancia del Dietista-Nutricionista

La labor de los Dietistas-Nutricionistas es fundamental en una sociedad donde los problemas de salud asociados a una mala alimentación han ido en aumento en los últimos años. Por ello, hay que acudir siempre a un profesional sanitario con titulación universitaria (diplomado o graduado en Nutrición Humana y Dietética).

Para reivindicar la labor del Dietista-Nutricionista y poner en valor la función que desempeña, el CODINMA ha puesto en marcha la campaña #YosoyDNtitulado para luchar y denunciar los casos de intrusismo.

Sobre el CODINMA

El [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid](#) conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus cerca de 800 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una asistencia sanitaria de mayor calidad.

Para más información

Bárbara Navarro/ Marta Carrillo

bnavarro@torresycarrera.com/mcarrillo@torresycarrera.com

629 27 90 54/ 679482818