

10 consejos nutricionales para tener una alimentación saludable en Navidad

Madrid, 15 de noviembre de 2018. Empieza la cuenta atrás para que dé comienzo la Navidad, una época del año en la que en apenas quince días concentramos un gran número de comidas y cenas con compañeros de trabajo, amigos y familiares. Comer poco los días de antes o después para compensar, el clásico “un día es un día” o ponerse a dieta el 7 de enero después de pegarte el atracón con el Roscón de Reyes son conductas habituales, pero nada saludables. Por este motivo, el **Colegio Profesional de Dietistas–Nutricionistas de la Comunidad de Madrid (CODINMA)** da una serie de pautas nutricionales para disfrutar de una Navidad saludable:

1. En caso de comidas tipo cóctel o de raciones, lo mejor es coger un plato para preparar una **ración individual**, de modo que seamos conscientes de las cantidades reales que estamos ingiriendo.
2. **Evitar el consumo de alcohol.** Lo ideal es que la bebida de elección sea el agua y si se desea tomar algo de alcohol, mejor fermentado (vino, cerveza, cava...) que destilado.
3. Llevar una dieta estricta días antes de una celebración puede generar ansiedad. **La alimentación debe ser la misma que el resto del año:** frutas, verduras, hidratos integrales, alimentos proteicos de calidad y bajo consumo de ultraprocesados y bollería industrial.
4. La prohibición lleva al exceso y saltarse comidas genera descontrol en el organismo y favorece la ganancia de peso. Debemos por tanto **moderar las cantidades** y hacer cenas más ligeras pero ricas nutricionalmente.
5. Las elaboraciones caseras de los **dulces navideños** siempre son mejor opción que los preparados industriales.
6. Si optamos por comprarlos, mejor **en pequeñas cantidades** para probarlos y que no sobren. Así evitamos estar picoteando continuamente.
7. Los **postres** deben elegirse con base de frutas naturales, a modo de macedonias, granizados, sorbetes... y controlar el consumo de dulces típicos que presentan una composición rica en grasas saturadas y azúcares.
8. **Tomar fruta, frutos secos o un yogur** antes de ir a casa de familiares y amigos para así evitar llegar con hambre y no comer más dulces de la cuenta.
9. **Planificar y diseñar los menús con antelación** para compensar los platos más calóricos con entrantes más ligeros. Incluir siempre vegetales y productos de temporada, decantarse por preparaciones culinarias con poca cantidad de grasa, y evitar las salsas a base de aceite y los embutidos.
10. Informarse de si alguno de nuestros **invitados** sufre algún tipo de **intolerancia o alergia alimentaria** para estar seguros de que los platos no presenten alérgenos ni trazas que puedan poner en riesgo su salud.

Sobre CODINMA (www.codinma.es)

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid aúna y representa los intereses de los colegiados, defiende la figura profesional del dietista-nutricionista y contribuye a la sociedad mediante la promoción del derecho a la salud y a una asistencia sanitaria de mayor calidad en materia de nutrición y dietética. Constituido como colegio profesional el 30 de septiembre de 2017, en la actualidad representa a más de 550 colegiados cuyo ámbito de actuación es la Comunidad de Madrid.

Para más información y gestión de entrevistas:

AGENCIA DE COMUNICACIÓN DE CODINMA:

europa press Comunicación

91 359 26 00

SILVIA MULLOR

silviamullor@europapress.es

LETICIA GÓMEZ

leticiagomez@europapress.es