

Consejos generales del CODINMA para la Navidad 2019/20

Cómo contrarrestar los excesos para terminar la Navidad de forma saludable

- **Optar por recetas horneadas en lugar de fritos ayuda conseguir unos platos más ligeros**
- **Cocinar a base de verduras, hortalizas, pescados y aves al horno, ya que son más fáciles de digerir**
- **Hidratarse bien para eliminar la posible retención de líquidos que aparece tras las grandes comilonas**
- **No olvidar realizar cierta actividad física, como caminar a paso ligero o salir a correr**

Madrid 20 de diciembre de 2019-. Se aproximan las fiestas de Navidad, época por excelencia de las comidas y las cenas en grupo. Con motivo de estas reuniones, el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#) ofrece una serie de consejos generales para compensar, de la forma más saludable posible, los excesos que se suelen cometer en las fechas más señaladas de estas fiestas. En este sentido, **Luján Soler, decana del CODINMA**, indica: “Las fiestas navideñas son épocas cargadas de comidas y cenas, tanto familiares como de trabajo. Es por eso por lo que debemos prestar más atención a la dieta que seguimos el resto de los días. Con una planificación adecuada es posible evitar tanto el aumento de peso como las dietas desequilibradas”.

Para ello, hay que empezar planificando bien los menús de los días no festivos y procurar realizar la rutina de las cinco comidas al día controlando siempre las cantidades. Comer despacio también es aconsejable, así como limitar el consumo de dulces.

“Una de las mejores opciones es **optar por platos horneados o al vapor y reducir el consumo de fritos o con excesos de grasas**”, recomienda la decana del CODINMA. Cocinar a base de verduras, hortalizas y aves al horno es lo más aconsejable. Y por supuesto, no olvidar el pescado, indica la decana del

CODINMA, que añade: “debemos tener en cuenta que, además de ser menos calórico, es más fácil de digerir”.

La carne no debe descartarse del menú, aunque es preferible reducir las más grasas como el pato o el cordero, ya que son más ricas en grasas. “Las mejores opciones de carnes son las de pavo o pollo puesto que son las piezas más magras y ligeras”, añade.

Además, como guarnición, se recomienda **incluir verdura e incluso frutas**, ya que estos alimentos tienen un elevado contenido en fibra que, lejos de lo que se pueda imaginar, ayuda a saciar el apetito.

Otra buena alternativa para equilibrar los excesos de Nochebuena, Nochevieja y Reyes es no llegar a las comidas principales en ayunas. **“Con el tentempié de media mañana y la merienda** reducimos el riesgo de llegar con hambre a las comidas o cenas y por tanto evitamos los grandes atracones. Aunque a priori pueda parecer contradictorio, lo cierto es que añadir más comidas al día es un gran recurso para evitar los abusos”, apunta Luján Soler quien recuerda la importancia de hidratarse bien eliminar la posible retención de líquidos que aparece tras las grandes comilonas.

Respecto al alcohol, hay que intentar realizar una ingesta moderada, ya que como afirma Luján Soler, “el alcohol tiene un contenido calórico elevado y generalmente son calorías vacías. Evitar excederse en el consumo de alcohol es clave para mantener un equilibrio saludable”.

Actividad física también en Navidad

Y por supuesto, no olvidar realizar actividad física, incluso en las fechas navideñas. Salir a caminar, correr o sustituir el ascensor por las escaleras pueden ayudar a evitar llegar al 7 de enero con unos kilos de más.

Las fiestas no siempre son sinónimo de excesos y pueden convertirse en saludables, incluso con las tradicionales recetas a las que estamos acostumbrados, siempre que tengamos un control de las cantidades, así como de las formas de cocinado.

Sobre 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 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.

CODINMA



NOTA DE PRENSA

Para más información

Isabel Estévez / Bárbara Navarro

iestevez@torresycarrera.com

bnavarro@torresycarrera.com

91 590 14 37 / 629 27 90 54

<http://www.codinma.es/>