

Consejos dietéticos a seguir en el período de fiestas navideñas y fin de año.

La Navidad es para muchos la época más bonita y familiar del calendario. Es una característica que los alimentos que compartimos en estos días sean desde el punto de vista nutricional muy calóricos. También se incrementa el consumo de alcohol que es después de las grasas quien más caloría aporta en la dieta. El resultado final de este corto período es un exceso de calorías y nutrientes que trae como consecuencia un incremento del peso que puede llegar a ser superior a los 4 ó 5 kilogramos. Desde Nutriclinic te damos algunos consejos dietéticos para afrontar desde un punto de vista metabólico y nutricional este período del año:

- 1) Leer nuevamente la dieta que su médico le entregó en consulta para que pueda repasar las pautas alimentarias que se le indicaron al principio del tratamiento.
- 2) Respetar los horarios de comida que había logrado fijar antes del inicio de las fiestas, respetando como mínimo las cinco comidas al día (desayuno, merienda, comida, merienda y cena).
- 3) Beber abundantes líquidos pero restringiendo al máximo las bebidas azucaradas, con gas y las bebidas alcohólicas. Priorizar la ingesta de infusiones con acciones saludables en el organismo como los Té (verde, rojo, negro), Menta Poleo, Manzanilla, Canela, Anís, Cola de Caballo entre otras).
- 4) Pasadas las fiestas, intentar deshacerse lo antes posible de los alimentos que hayan quedado de tantos días de fiestas, en especial los alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y sal como los dulces, turrone y embutidos navideños.
- 5) Realizar un día a la semana durante todo el mes de enero una dieta depurativa y de detoxificación hepática:
Desayuno: Infusión que le guste (Té, Menta Poleo, Canela, Anís, Alcachofa, entre otras)
Merienda: Una ración de frutas a elegir (2 kiwis, 2 mandarina, 1 naranja, 1 pomelo, 1 manzana, 6 fresones)
Comida: Caldo de verduras (puerro, acelga, apio, alcachofas, zanahoria, tomate, rábanos)
Merienda: infusión igual que el desayuno.
Cena: Verduras al vapor o hervidas con una cucharada de aceite de olive virgen extra (acelga, apio, espinaca, berenjena, col, coliflor, calabacines, rábanos, alcachofas).
- 6) Intentar caminar todo lo posible, como mínimo de 20 a 25 minutos diarios y si lo hacen en familia seguro que todos lo disfrutarán.
- 7) Tomar correctamente los suplementos indicados por su médico le ayudarán a conseguir sus objetivos.
- 8) Lo más importante es saber que la pérdida de peso la logrará poco a poco y semana a semana. No se desespere ni intente dietas milagrosas y sin fundamento científico que le pueden provocar al final un efecto rebote y una mayor decepción.