

# Cómo compensar los excesos de la Navidad

Durante las fiestas de Navidad las familias se reúnen alrededor de la mesa y pasan más tiempo juntas. En este período ser feliz con las comidas y mantener el peso y la salud son compatibles. ¿La clave? Hablamos de un hecho ocasional. La realidad es que las comidas navideñas pueden contarse prácticamente con los dedos de una mano, y se suceden en un período de 3 semanas. Así pues, se trata de algo tan sencillo como saber compaginar las comidas festivas con días de "normalidad" alimentaria. El secreto está en seguir las pautas de una alimentación saludable: comer 5 veces al día, incluir diariamente los 6 grupos de alimentos básicos para una nutrición adecuada –farináceos y féculas, verduras y hortalizas, frutas, lácteos, proteicos y aceite de oliva-, utilizar el agua como bebida de preferencia y realizar alguna actividad física de forma regular.

Por otro lado, en estas fechas tan especiales podemos ser un poco más atrevidos en la cocina y ofrecer a nuestros invitados e invitadas platos igualmente festivos y deliciosos que a su vez hagan el menú más equilibrado. Por ejemplo,

podemos preparar como aperitivo unos bastoncitos de hortalizas con salsas de yogur a la mostaza, al curry o la griega tzatziki, más digestivas y ligeras. O sorprender con una ensalada con granada y queso de cabra aliñada con una vinagreta de frambuesa. Y si se trata de adaptar nuestra alimentación por algún motivo de salud, como exceso de peso, diabetes, colesterol, etc. siempre existen alternativas culinarias: podemos sustituir el azúcar por edulcorantes, tanto en el postre como en los turroneos y en las bebidas refrescantes.

Otra sugerencia es optar por cocciones que aprovechen mejor los jugos de los alimentos y así cocinar con menos aceite, como es el caso del horno; o escoger los ingredientes principales en función del objetivo de la dieta. Por ejemplo, si tenemos el colesterol alto en lugar de carne podemos optar por un delicioso pescado.

Sea cual sea el caso, si a partir de estas Navidades aprendemos que lo más importante es seguir la dieta durante el resto del año, podremos disfrutar de las comidas navideñas sin remordimientos.

Lo ideal es saber compaginar las comidas festivas con los días de "normalidad" alimentaria.

Rosa María Espinosa

Cofundadora y responsable Técnica de Menja Sa

