Frente a los excesos, esta Navidad frutas y hortalizas

Las fechas navideñas nos animan a reunirnos en torno a la mesa con nuestros seres queridos, pasamos largas veladas compartiendo suculentos platos y disfrutamos del final de las reuniones brindando por el nuevo año. En definitiva, la Navidad se asocia cada vez más con los excesos alimenticios, donde las grasas y los azúcares se convierten en los reyes de la mesa: menús abundantes, acompañados de alimentos muy grasos, salsas y teñidos con el vino y las bebidas azucaradas, sin olvidar los imprescindibles dulces navideños y los cafés o infusiones que nos ayudan a sobrellevar las largas noches de fiesta.

Consecuencia de todo ello, es que dejamos de lado la preocupación por una alimentación equilibrada y aprovechamos la excusa de las fiestas navideñas para consumir alimentos que excluimos de nuestra alimentación diaria por resultar muy energéticos y poco saludables, sobre todo cuando se toman en exceso. Por lo general este es el problema, que lo que antes

tomábamos puntualmente en días muy señalados, se hacen habituales en las cada vez mas amplias navidades.

Evidentemente, estos excesos navideños no tardan en pasarnos factura, porque en una sola noche somos capaces de ingerir el 100 % de nuestras necesidades nutricionales diarias e ingerir gran cantidad de grasas, proteínas y azúcares que nuestro cuerpo digiere con mucha dificultad. Como resultado, nuestro estómago sufre las consecuencias con gases, acidez, reflujo, pesadez o indigestión; el azúcar en sangre sufre variaciones importantes, y los niveles de colesterol y otras grasas se disparan, aunque habitualmente tengamos índices equilibrados, sin olvidar el efecto que sobre el peso, tiene el exceso de energía en la dieta.

Conscientes de la dificultad para resistirse a los exquisitos menús de estas fechas, la Asociación "5 al día" ofrece diez trucos y consejos con el objeto de paliar en lo posible las molestas indigestiones, basándose sobre todo en la preparación de menús más saludables, pero no por ello menos sabrosos y navideños.

1. Redistribuye las comidas. Si sabes que por la noche cometerás excesos, haz una comida más ligera. Una ensalada variada y un pescado a la plancha acompañado de hortalizas al vapor, sería una buena opción para el almuerzo

2. Engaña a tu apetito. Intenta no llegar con hambre a la mesa, de ese modo comerás menos cantidad, con más sosiego y menos ansiedad. A media tarde una buena ración de fruta fresca de invierno como manzana, kiwi, mandarina, naranja, etc., te aportarán fibra que ejercerá un importante efecto saciante.

3. Cocina sano y ligero. El exceso de grasas, carnes, alcohol y azúcares de los menús navideños, superen a nuestro sistema digestivo. A veces unas verduras horneadas, hervidas, a la plancha o salteadas pueden ser la mejor opción para acompañar los asados navideños.

4. Decoración e imaginación para tus platos. Si acompañas las carnes con ensaladas de brotes tiernos: lechugas variadas, escarola, endibia, rúcula, berros, canónigos, etc., además de añadir colorido y presentación al plato, no lo sobrecargarás de calorías, facilitando así la digestión.

5. No abuses de las salsas. Una cuidada decoración y un tratamiento culinario adecuado puede tener más éxito que los copiosos y grasosos aderezos y salsas que tan poco benefician a nuestro organismo por su pesadez y alto contenido en calorías.

6. Opta por las frutas para tus postres. Los postres a base de natas, azúcares y licores aportan pocos nutrientes pero una gran cantidad de calorías. Nada mejor que las frutas de temporada como la piña, la papaya, las bayas u otras muchas que puedes encontrar en el mercado, y que darán colorido a tu mesa, además de incorporar a tu organismo vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes naturales.

7. Poco pero variado. No renuncies a los exquisitos manjares navideños, pero limita su consumo a los días señalados; el secreto está en la cantidad.

8. Cuidado con el alcohol. Los brindis pueden jugarte una mala pasada y lo más recomendable evitar las bebidas alcohólicas. En el día después te sentará bien beber abundantes líquidos como agua y zumos de frutas frescas..

9. La fibra, tu mejor aliado. Los alimentos ricos en fibra como las hortalizas, frutas y alimentos integrales, son más saciantes y te ayudan a controlar la cantidad de alimentos que comes.

10. Dale tiempo a la digestión. No conviene irse a la cama poco después de cenar, ya que la digestión es más lenta y puede provocar pesadez y en ocasiones acidez. Lo mejor es dejar pasar de 2 o 3 horas antes de acostarse...

Y recuerda: "Disfrutar de la comida no está reñido con cuidar nuestra salud y, mucho menos, con dejar de lado, aunque sea por unos días, las frutas y las hortalizas frescas. Y es que la alegría de las fiestas no debe descuidar nuestra alimentación, ya que la salud, sin lugar a dudas, es el mejor regalo".

Fuente: 5 al día