

LAS CINCO ADVERTENCIAS PARA NO GANAR PESO EN NAVIDAD



@Guillermo Moratinos www.elconfidencial.com 20/12/2011

Ya estamos inmersos en la Navidad, una celebración que conlleva comidas, cenas y celebraciones que están ligadas culturalmente a la buena cocina. Si nos fijamos, las conversaciones estos días giran en torno a cuál es el precio del marisco o del cordero o qué platos prepararemos. Los días después de los eventos, sin embargo, nuestras charlas se enfocan a la lamentación de cómo nos pasamos comiendo y bebiendo y de los efectos que tienen en nuestra salud: resacas, diarreas, empachos....

Si lo que queremos es evitar estas consecuencias hay una receta magistral: se puede disfrutar de una gran cena de Navidad de forma equilibrada, sin necesidad de hincharnos y sin tener que prepararnos durante la semana anterior o posterior a base de un régimen.

Juan Revenga, vocal de la junta directiva de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN), explica a El Confidencial que “todos los años es la misma historia” y asegura que “si hubiese un patrón para que todos lo utilizásemos” ya lo habríamos descubierto. “En verano, la operación bikini, en Navidad las cenas... por exceso o por defecto siempre nos pasamos y eso es lo que deberíamos cortar”, dice.

Revenga aboga porque “se adopte cuanto antes un patrón de alimentación equilibrado, ya que si sólo nos preocupamos antes o después y no prestamos atención el resto del tiempo, no hacemos nada”. También insiste en que “nunca debemos seguir un régimen, sino que debemos cambiar malos por buenos hábitos”. En este sentido, afirma que el problema es que tenemos la concepción de que una dieta tiene fecha de caducidad y no es así, siempre hay que tener una buena alimentación.

Otro de los problemas es que la gente vincula comida saludable con alimentos malos, que no nos gustan y con los que no logramos deleitarnos. “Podemos disfrutar de esos platos siempre que estén bien cocinados. Ahora, si no sabes cocinar bien unas acelgas, nunca disfrutarás con ellas”, comenta.

“Si pensamos que comer sano es comer a disgusto, apaga y vámonos. Si no sabemos, pongámonos en manos de un verdadero profesional”, recomienda y añade que “no hay recetas buenas o malas, sino que será mejor o peor dependiendo de cómo estructuramos el menú, no del alimento en sí”.

Juan Revenga ha delimitado los errores más comunes a la hora de comer en estas fiestas o en cualquier otro evento del resto del año:

1. Asumir que va a haber un exceso. “Es un grave error y no debemos hacer esa previsión, sino evitarla. Otra cosa es que al final te puedas pasar”, explica y cuenta que “es como si vas al cuartel de la Guardia Civil y le pides que te aconseje porque vas a conducir a 230 km/h en dirección contraria y sin luces...” Revenga compara que antes nadie comía langostinos porque no había dinero y ahora que nos hemos acostumbrado a esos alimentos. “Asociamos la celebración al exceso porque ya no hay nada extra que buscar”, considera.

2. Planificar los menús. “¿Por qué los platos tienen que ser pantagruélicos?”, se pregunta el vocal de AEDN y explica que lo ideal es “realizar un plato estrella, al que le demos valor con una buena preparación realizada en casa”. Uno de los problemas, según éste, es que “la gente ya no cocina” y tiramos de catering u otras opciones. Revenga también señala que debemos “suavizar la comida en general y prever todo lo que va a haber en la mesa”. Como ejemplo, los aperitivos de antes, que se llevan buena carga del volumen de la cena.

3. Compensación. “Es un error” empacharnos en la cena de Navidad y luego hacer una comida suave al día siguiente. “Es como si un día te fumas un paquete entero de tabaco y luego te tiras dos días sin fumar. No se puede pasar de la gran secada a la gran remojada”, asegura. Juan Revenga recomienda “un patrón de alimentación equilibrado, incluso en las celebraciones, y si al final nos pasamos, hay que volver a ese equilibrio”.

Aparte de estos errores típicos, hay una serie de advertencias que debemos llevar a cabo:

1. Tener cuidado con los aperitivos. Hay que tomarlos en consideración como parte de la comida porque muchas veces cuando llega el primer plato, ya nos hemos pasado.

2. Vigilar el consumo de alcohol. Tiene muchas calorías y afecta a nuestro control. “No por beber vino o cerveza debemos dejar de beber agua, porque beberemos menos alcohol y luego tendremos menos consecuencias, como la deshidratación que se produce”, explica el vocal de AEDN.

3. Llegar a las comidas sin hambre. En muchas ocasiones la gente elude la comida del mediodía o la merienda para llegar a la cena con hueco en el estómago para hincharse a platos navideños. Si merendamos ese día de forma contundente, nos controlaremos mejor después.

4. Dulces. Lo mejor, según comenta Revenga, es adquirirlos con mucha antelación y no pasarnos comprando. Si nos sobran turrón o polvorones, debemos retirarlo en cuanto acabe la Navidad y utilizarlos en cualquier otro momento del año.

5. Incluir frutas y verduras en el menú. Por último, Juan Revenga pide que se recuperen las frutas y verduras para las celebraciones, ya que muchas veces las denostamos porque parecen más pobres. “Las hemos desterrado con cierto menosprecio y hay que incluirlos en postres o como guarniciones de asados, guisos, etc.”, asegura.

Los problemas más habituales

La Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp) ha dado a conocer las dolencias más comunes en estas Navidades, que no sólo se centran en resfriados, sino que hacen especial hincapié en los problemas derivados de los excesos.

Rafael García Gutiérrez, director general de Anefp, coincide con Revengo en que lo mejor es “la prevención”, evitando el alcohol y los alimentos grasos. Eso sí, confirma que “no sirve de nada quedarte sin comer los días previos, si luego te hinchas”. En el supuesto de que nos pasemos, recomienda “una dieta rica en frutas y baja en grasas”, aunque los alimentos más indicados dependerán de la dolencia que suframos.

El director general de Anefp alude a que, por ejemplo, los zumos ricos en vitamina C como los de naranja o tomate, sí pueden aliviar las resacas que producen las bebidas alcohólicas. Además, García comenta a El Confidencial que no demos alcohol a los niños, aunque sólo sea una copa “porque es veneno para los menores”.

La asociación ha dado a conocer una serie de medidas nutricionales y farmacológicas adecuadas para solucionarlas, aunque señalan que es preferible no utilizar medicamentos.