

## ¿Cómo debe ser nuestra dieta en Navidad?

*Para fortalecer nuestro organismo, y compensar los excesos calóricos, en Navidad más que nunca debe seguirse una dieta variada y equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos y nutrientes necesarios:*



- ✓ *Incluir abundantes frutas y verduras, ya que aumentan las defensas del organismo, gracias a su elevado contenido en vitaminas y minerales. Consumirlas en forma de caldos y cremas es, además, una excelente forma de entrar en calor.*
  
- ✓ *Reducir la presencia de grasas saturadas, presentes en carnes, embutidos y productos de pastelería. En cambio, es preferible optar por grasas vegetales como las que aportan el aceite de oliva y el pescado azul, debido a sus propiedades cardiosaludables.*
  
- ✓ *Garantizar el aporte de proteínas. La carne, el pescado, y los huevos, consumidos en las cantidades adecuadas, ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunitario y a evitar que el frío nos haga más vulnerables a gripes y resfriados. Las legumbres y frutos secos son ricos en proteínas de origen vegetal.*
  
- ✓ *Incluir hidratos de carbono. Presentes en el pan, los cereales, la pasta y el arroz, además de energía, aportan fibra y mejoran el tránsito intestinal, sobre todo los productos no refinados. En Navidad, sin embargo, debemos consumirlos con moderación para no aumentar la ingesta calórica más allá de lo recomendable.*

## ¿Qué otros hábitos dietéticos debemos respetar en estas fechas?

Además de qué comemos, es importante cómo y cuándo lo comemos. Las siguientes recomendaciones dietéticas son cruciales para controlar la ingesta calórica y, por tanto, preservar nuestra salud:

- ✓ Se deben realizar *cinco comidas diarias*: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Esta rutina alimenticia evita dejar pasar mucho tiempo entre comidas y previene que piquemos entre horas.
- ✓ Los *alimentos deben prepararse de manera saludable*. La plancha, el vapor o el horno constituyen excelentes opciones, y no deben dejarse a un lado durante las Navidades.

- ✓ *No se debe abusar de las raciones y cantidades*. Esta recomendación es especialmente importante durante las citas gastronómicas navideñas, cuando los menús nos tientan a repetir ración, o incluso postre.



- ✓ *Debe beberse líquido abundante*, sobre todo agua. Todas las comidas han de estar acompañadas de agua, lo que disminuye la ansiedad por la comida, hidrata el organismo y mejora el tránsito intestinal. En total, deben tomarse de seis a ocho vasos diarios.

## ¿Es importante el ejercicio físico en Navidad?

En invierno, las bajas temperaturas nos incitan a salir menos de casa y a permanecer más tiempo sin movernos. El ambiente festivo de las Navidades nos lleva además a relajarnos respecto a las rutinas de actividad física que solemos practicar el resto del año. *El ejercicio es más necesario que nunca para mantener el equilibrio entre ingesta y consumo calórico.*

- ✓ La Organización Mundial de la Salud recomienda practicar al menos entre *treinta y 60 minutos diarios de ejercicio físico* y/o *caminar cinco mil pasos al día* para dejar de ser sedentario y mantenerse en forma.

