



En Navidad y entrada del 2025 es posible mantener un estilo de vida saludable

Description

Por Sandra M.G.

Llegan las Navidades y con ellas muchas emociones y eventos. Comidas y cenas con la familia, amigos y compañeros de trabajo llenan nuestro calendario. En ellas comemos por encima de nuestros límites y bebemos más de lo común. A menudo nos sentimos llenos y nos atrapa el malestar digestivo. Parece que en Navidad no fuera posible mantener un estilo de vida saludable, pero sí se puede.

Evitar los excesos y desequilibrios nutricionales en estas fechas navideñas es posible. Acabar y comenzar el año celebrando, sin sabotear tus objetivos de llevar una vida saludable, puede parecer difícil, pero definitivamente es algo factible. La clave está, en planear con anticipación, qué y cuánto comerás. Y prepararte para enfrentar un montón de cosas ricas, llena de grasas, azúcar y calorías, sin caer en la tentación de llenar tu plato con ellas.

Un buen desayuno

Para que tu desayuno de esos días de fiesta sea especialmente abundante y muy saludable, incluye frutas, verduras, algo de proteínas (huevos y/o nueces), pan integral, zumos, etc. Además de nutrirte, te permitirá evitar el hambre y que sucumbas a la tentación del picoteo.

Primero lo sano

Cuando llegue el momento de llenar tu plato, opta primero por los alimentos más saludables, en vez de los que son más ricos en grasas. Recuerda que además de coger peso, dejan una sensación de pesadez. Eso te permitirá saciar gran parte de tu apetito, para que, cuando lleguen los "platos fuertes" puedas tomar porciones prudentes.

Pequeños placeres

Muchos de los platos principales seguro que será de tu agrado y no es momento para privarse de ellos. Especialmente si se tiene en cuenta, que, alguien (quizá tu mismo) estuvo muchas horas preparando estas delicias. Y que, muchas de ellas se suelen servir casi exclusivamente en estas fechas.

Date el gusto de probarlo todo, pero en porciones razonables. Eso implicará que tu estómago no tendrá que sufrir excesos, pesadez y malestar. Por lo tanto, la salud no se resentirá ni a corto ni a mediano plazo. Y tu paladar habrá

degustado esas exquisiteces, que tanto le agradan.

Comida saludable

El truco está en preparar algunos platos que incluyan alimentos ecológicos y sanos. Una rica ensalada, que incluya una buena variedad de vegetales y que además de nutritiva, resulte apetitosa, es una elección ideal. De esta forma te aseguras de que al menos uno de los platos será realmente saludable.

También puedes ocuparte de que haya un postre que no contenga azúcar y que resulte igual de delicioso. Eso no quiere decir que no pruebes los turrones. Pero recuerda que con un trocito de este rico dulce, te bastará para darte el gusto. Y no pondrá en peligro tus niveles de azúcar, ni te aportará demasiadas calorías.

Bebidas sí, pero con moderación

Si eres abstemio, asegúrate de que habrá bebidas que te agraden: agua, zumos, etc. Si te gusta beber algo de alcohol, una copa de vino no hace daño a nadie. Contiene resveratrol, un fitoquímico que está comprobado, es excelente, para combatir enfermedades cardíacas y hasta el cáncer.

Si quieres probar el champán o el cava, hazlo sin sentirte culpable. Una copa para brindar no daña a nadie. Lo que se debe evitar a toda costa es mezclar bebidas fermentadas (vinos, cava, etc.), con las destiladas (coñac, whisky, ron, ginebra). La resaca puede arruinar las celebraciones de Navidad y Año Nuevo.

Disfruta de todo

Lo más importante es despedir al 2024 y comenzar el Año Nuevo en armonía. Con tu familia, vecinos y amigos, con tu cuerpo y tu salud y contigo mismo.

ECoticias y el 'El Periódico Verde' les desea que disfruten la Nochevieja plena de equilibrio, felicidad y concordia. Y que el 2025 sea un año saludable, de éxitos y superación.

El Maipo/ECoticias

Date Created

Diciembre 2024