



Alimento+

Dietas prefiestas

A las puertas de otra Navidad, arranca diciembre con comidas, cenas y compromisos que presagian semanas de excesos dietéticos. ¿Cómo afrontarlos?

Arranca este mes de diciembre de 2022 y se da el pistoletazo de salida a numerosos compromisos sociales: comidas y cenas con familiares, amigos y compañeros de trabajo. “Son el preámbulo de lo que está por llegar: las celebraciones navideñas cargadas de comida abundante y deliciosa, alcohol en grandes cantidades y celebración durante dos semanas”, explica en declaraciones a Alimento el **Dr. Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).



La Navidad ya ha llegado a tu mesa. (Unsplash)

En este sentido sostiene que, entre las fiestas navideñas, reuniones prenavideñas y posibles vacaciones para empezar el año, “el mes de diciembre es el mes en el que más suben de peso los españoles y españolas”.

Así, para intentar compensar y conseguir que este 2022 e inicios del 2023 no terminen las fiestas con unos cuantos kilos de más “y con problemas como reflujo y malestar digestivo, lo más adecuado antes de que lleguemos a las celebraciones es **cuidarnos un poco más de lo habitual** para compensar los excesos posteriores. Si en las fiestas navideñas abundan las grasas, los azúcares y el alcohol, las semanas previas deberíamos cuidarnos mucho en la ingesta de estos ingredientes”, sostiene el doctor Carrera.

Con todo, el especialista ofrece unos consejos “para amortiguar la avalancha culinaria en Navidad”.

1. Intentemos comer mucho **más pollo, pavo y pescados**, y evitemos las carnes de vaca, cordero y caza. Tampoco debemos excedernos con el cerdo y los embutidos, ya que va a abundar en todas las casas. Quizá comer más embutido de pechuga de pavo durante las semanas antes, y no tanto embutidos grasos.
2. Respecto a los **lácteos**, deberíamos dejar de lado la mantequilla, nata y quesos curados, y optar las semanas previas por yogur y leche en su versión desnatada y los quesos suaves, como la mozzarella o el queso de Burgos.
3. Como los mariscos no suelen faltar en las mesas navideñas, podemos comer **más pescado blanco** las semanas anteriores. Y en el caso de los mariscos, podemos acudir a calamar, pulpo y sepia a la plancha o cocidos.
4. Debemos consumir gran cantidad de **verduras (de todos los colores)** para compensar que en las fiestas navideñas se comen menos. Si por el frío no apetecen las ensaladas, podemos optar por sopas y cremas de diferentes verduras o verduras a la plancha, que son muy ricas y sanas.
5. Otro ingrediente que no debe faltar en las semanas previas a las fiestas es la **fruta**, pero debemos decantarnos por frutas de agua como piña, melón, papaya, o cítricos como el kiwi, la naranja, la fresa y los frutos rojos. Además, evitar las que tienen más azúcar como uvas, higos, mango y chirimoya.
6. En el caso de los **frutos secos**, podemos comer almendras, nueces y avellanas al natural y reservar para fiestas las pasas, orejones y damascos.
7. Por otra parte, podemos consumir **huevo** a diario, pero no frito sino en tortillas o cocidos.
8. Respecto a los **carbohidratos** complejos, debemos moderar su consumo y elegir las harinas integrales en vez de blancas (arroz integral, pasta integral, pan integral o de centeno). Las patatas y boniatos, mejor cocidos o al horno.

9. Otro alimento del que podemos disfrutar son las **legumbres**, pero optando por versiones más vegetarianas y sin el consabido chorizo.
10. Respecto a los líquidos, debemos beber mucha **agua e infusiones** y moderar el consumo de alcohol, reduciéndolo al consumo de vino en moderadas cantidades. Además, tampoco debemos tomar bebidas gaseosas, refrescos artificiales y bebidas alcohólicas de gran graduación.
11. Y qué decir tiene que no deberíamos ni acercarnos a la **comida rápida o procesada**, la bollería industrial y los postres en general.
12. En términos generales, debemos elegir preparaciones no muy grasas como **plancha, horno, estofado o al vapor**, y evitar empanados, rebozados y guisos con mucha salsa.
13. También sería beneficioso para nuestra salud **reducir el consumo de sal y de salsas**.

“Con todo esto llegaremos a las fiestas en mejor disposición para afrontar las comilonas y que al final del periodo navideño hayamos conseguido que no se mueva la báscula”, concluye el experto.

Arranca este mes de diciembre de 2022 y se da el pistoletazo de salida a numerosos compromisos sociales: comidas y cenas con familiares, amigos y compañeros de trabajo. “Son el preámbulo de lo que está por llegar: las celebraciones navideñas cargadas de comida abundante y deliciosa, alcohol en grandes cantidades y celebración durante dos semanas”, explica en declaraciones a Alimento el **Dr. Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).