

Kilos y colesterol, trucos para evitar los peligros de la Navidad

YODONA.COM

11 DIC. 2018 | 15:06



→ *Táбата, el entrenamiento perfecto para evitar los kilos navideños*

[<https://www.elmundo.es/yodona/fitness/2018/11/15/5bed767e46163f015f8b4620.html>]

Cenas de empresa, turrone, panettones y roscones en las estanterías de todos los súper, la cena de Nochebuena... **Diciembre es el mes de todos los excesos gastronómicos** y no caer en ellos es un reto casi imposible de cumplir. Desde el puente de la Constitución hasta el día de Reyes estamos abocados a comer y beber como si no hubiera un mañana porque, no nos engañemos, todo se celebra en torno a una mesa o la barra de un bar.

No solo **tiramos por la borda dietas y buenos propósitos**, en algunos casos también podemos poner en riesgo nuestra salud. "En estas fechas se olvidan hasta las dietas que recomendamos los especialistas para cualquier tipo de **patología**. Y, en muchos casos, **se deja también el gimnasio** o la práctica de ejercicio físico para retomarlo con la llegada del nuevo año. De hecho, es uno de los propósitos más recurrentes", subraya **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas** [<https://www.cmed.es/>].

Comer tanto y tan mal, con un aumento de grasas y azúcares, hace que podamos **engordar alrededor de 4 kilos** en pocas semanas, con riesgo, además, de **hipercolesterolemia** e **hipertrigliceridemia**. "Las personas que deciden abandonar todos sus hábitos de vida saludables 'por solo un mes' pueden llegar a coger un kilo por semana.

Además, no son conscientes de que los niveles tanto de **triglicéridos y colesterol** pueden descontrolarse en este periodo", explica el experto. "Los triglicéridos son los que más se elevan, entre 10 y 50 miligramos por decilitro, mientras que el colesterol se estima que puede aumentar entre 10 y 30 miligramos por decilitro", explica el doctor.

Las **personas con sobrepeso y obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares** son los más perjudicados, ya que sus patologías se pueden ver agravadas. Evitar esos 4 kilos de más es posible con unos sencillos pasos

PUBLICIDAD



- ✖ **Evita comer todo lo que está en la mesa.** "Cuantos más alimentos se pongan en la mesa más se comerá, por eso lo mejor es **primar la calidad frente a la cantidad** para reducir la ingesta de calorías" afirma el especialista de CMED.
- ✖ **Salta la dieta sólo en fechas y momentos señalados.** No hay que dejarse llevar durante todo el periodo navideño. Hay que aprovechar los días o momentos del día en los que no tenemos compromisos para **compensar** los posibles excesos.
- ✖ **Opta por pescados y carnes blancas en los menús navideños.** "Tienen menos grasa y en el caso de los **pescados** las que contienen son insaturadas y, por tanto, saludables. Esta opción es especialmente recomendable cuando hablamos de **cenar**, ya que la digestión suele ser más lenta porque el metabolismo está más bajo" aclara Carrera.
- ✖ Deja las **carnes rojas y más grasas**, como el cordero o el cabrito, para las comidas, ya que el aparato digestivo tiene más tiempo para digerirlas.
- ✖ Desayuna **fruta** y lácteos desnatados.
- ✖ Elige vinos o cavas y no bebidas espirituosas de más alta graduación. "Las calorías que contiene el **alcohol** son denominadas 'calorías vacías' ya que no contienen nada bueno para el organismo desde el punto de vista nutricional. Estas **calorías** son mayores en **alcoholes de alta graduación** ya que, o bien para su elaboración el **azúcar** es un ingrediente fundamental, o bien son consumidas junto a refrescos carbonatados ricos en azúcar", explica el experto.
- ✖ **Disminuye las cantidades** que ingieres a diario o incluso practica ayunos entre celebraciones.
- ✖ Aumentar la **ingesta de agua** e infusiones. El agua ayuda al hígado a depurar las **toxinas acumuladas por el exceso de alcohol** y de alimentos ricos en grasas y azúcares y eliminarlas a través de los riñones y la orina. También evita la retención de líquidos y hace que aumente la sensación de saciedad, por lo que ayuda a tener menos sensación de hambre.
- ✖ Practica al menos 3 horas de **ejercicio cardiovascular** a la semana. "De hecho, es una época excelente para aumentar la práctica de ejercicio ya que se dispone de mayor tiempo libre y puede convertirse en una excelente forma de reunión con familia o amigos que no sea en torno a una mesa", aconseja el especialista.

Conforme a los criterios de  The Trust Project[Saber más](#)

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Un desnudo ante la presencia de niños en un acto que "convierte a Castellón en sucursal del radical Torra" | Castellón

El Mundo

La crítica de Pablo Motos a Marta Sánchez por su actitud en El Hormiguero | Mira

El Mundo