

# Otra Navidad es posible

Aunque la época navideña suele ser sinónimo de excesos, hay diversas fórmulas que permiten cuidar la salud y la economía familiar



Existe otra forma de disfrutar la Navidad. Los excesos ya son cosa del pasado. Por fortuna, es posible disfrutar de unas fiestas más acordes con la salud y con la economía familiar. Estas son algunas ideas para equilibrar la balanza de nuestro peso (evitar que no aumente en exceso) y también de nuestro presupuesto (impedir que no decrezca demasiado):

## Las raciones

Cuanto mayor es el tamaño del plato, mayor es la cantidad de comida que se ingiere, casi siempre por encima de las señales de hambre y saciedad. Esta actitud es menos frecuente entre los niños, ya que son capaces de regular su apetito en función de sus necesidades calóricas reales.

Por regla general, en esta época del año, las digestiones sufren las consecuencias de los excesos navideños y los problemas estomacales o intestinales son más frecuentes. A lo que hay que añadir que se gasta mucho más dinero en un innecesario exceso de comida.

El consejo. Medir con sensatez (ya sea por salud o por economía) la cantidad de comida que se compra y cocina en Navidad.

## La carne

A nadie le ha pasado desapercibido el reciente informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el que relaciona el elevado consumo de carnes rojas y procesadas con un posible riesgo de cáncer colorrectal a largo plazo. Pero, además, también incrementa el riesgo cardiovascular y pocas personas son conscientes de ello.

El consejo. Se pueden elaborar segundos platos alternando las carnes rojas con las carnes blancas como el pollo. Existen infinidad de deliciosas recetas con pollo que no decepcionarán a ningún invitado.

## Las bebidas

¿Cuántas botellas grandes de refrescos y de cerveza o vino ocupan buena

parte de la despensa después de las Navidades a causa de un cálculo excesivamente "al alza"?

Es una situación que se produce en la mayor parte de los hogares. En este sentido, convendría tener en cuenta que una gran oferta de bebidas alcohólicas aumenta las posibilidades de que alguien beba en exceso. Y, si después tiene que conducir, se pondrá en riesgo a sí mismo, a sus acompañantes, al resto de conductores e incluso a los peatones. No en vano, en Navidad es más elevado el número de accidentes atribuibles al alcohol.

Por su parte, el consumo habitual de refrescos aumenta de forma clara el riesgo de padecer obesidad a largo plazo.

El consejo. Ofrecer a los invitados agua. Es mucho más barata y también más saludable. Una idea para que la mesa seduzca a los in-

vitados es decorarla con cubiteras individuales.

## Postres navideños

Dulces, sabrosos, atractivos. Determinados postres (turrónes, mazapanes, polvorones, etc.) son intrínsecos a la Navidad y nunca faltan en estas fechas, ni siquiera después, cuando ya han pasado muchos meses desde que terminaron las fiestas.

Además de apetitosos, también son productos caros que contienen muchas calorías y que, cuando ya ha pasado la época navideña, sobran y se convierten en un estorbo.

El consejo. En primer lugar, conviene mirar y comparar los precios de cada dulce. Aun así, en España, se pueden encontrar productos con Denominación de Origen que, aunque puedan ser un poco más caros, vale la pena probar como mínimo



una vez en la vida y la Navidad es una buena ocasión. Además, se puede aprovechar para recurrir a postres a base de fruta: nadie se resiste a una receta casera de pera al vino tinto o a una macedonia con frutos secos y chocolate.

Ante todo, la moderación tiene que ser la norma. En este sentido, siempre será más saludable escoger mantecados o polvorones elaborados con aceite de oliva en vez de con manteca de cerdo.

Por otra parte, es recomendable controlar la cantidad de dulces que se adquieren para evitar que sobre. Si se ha calculado mal y no hay suficientes, siempre se puede comprar más cantidad después (es raro no encontrar dulces navideños en diciembre).

## Los paseos

¿Y si en vez de reunir a los familiares y a los amigos en un bar o en un restaurante, se buscan ideas más originales que también ayuden a mover y ejercitar el cuerpo? Además de ahorrar dinero, también es posible eliminar las calorías de más que se suelen consumir en estas fechas. Concretamente, se estima que cada Navidad ganamos, de media, unos 500 gramos de peso corporal, aunque en personas que ya tienen obesidad el incremento suele ser mayor.

El consejo. Conviene caminar a menudo. Se pueden organizar excursiones y reunir a todos los seres queridos en la montaña o en la playa.

