

Cigna ofrece las 5 claves para disfrutar de las navidades y no obsesionarse con la dieta y las finanzas

Las navidades son época de excesos y, por ello, buscar alternativas con las que ahorrar y comer saludable es esencial para poder disfrutar de las fiestas con moderación y equilibrio. Sustituir la carne roja por la blanca, convertir los entrantes en fuente de proteína, acabar con un postre ligero, cuidar de la salud mental y del bienestar financiero son las claves con las que disfrutar de la Navidad y aprovechar a instaurar hábitos de vida más saludables para el año nuevo

La Navidad está considerada como uno de los momentos más felices del año, siendo una ocasión para compartir y reunirse con los seres queridos. No obstante, también es una época de excesos, tanto en la dieta como en las finanzas personales. A menudo, las cenas de empresa, las reuniones familiares y las celebraciones pueden complicar el seguir una buena alimentación y alterar los presupuestos del año. Para ello, buscar alternativas más saludables y económicas puede ayudar a mantener el equilibrio en la dieta y en el bolsillo durante estas fiestas.

Durante las navidades la alimentación tiene un papel protagonista, ya que en muchas ocasiones hay un cambio radical en la dieta procedente de las cenas fuera de casa, y, sobre todo, de los excesos en la cantidad y la variedad de alimentos que no es habitual durante el resto del año. Mantener un equilibrio durante estas fiestas, incluyendo opciones saludables y practicando la moderación, es esencial para prevenir problemas de salud asociados con la alimentación excesiva, empachos y las indigestiones que pueden provocar problemas más graves en el futuro. Es más, tal y como señalan los datos del estudio de Cigna Well-being 360, solo el 34% de los españoles está completamente satisfecho con su dieta, rutina de ejercicios y calidad de sueño, por lo que encontrar alternativas más saludables en esta época puede ser un buen punto de partida como propósito de año nuevo para instaurarlo de forma definitiva.

La otra cara negativa son los precios y el estrés financiero que supone cumplir con las expectativas de un menú a la altura. El año pasado, según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), los españoles gastaron de media 735 euros, y este año se estima que la cifra aumente hasta los 750, de los cuales 114 euros irán destinados exclusivamente a la compra de alimentos tradicionalmente festivos que incrementan su precio en fechas cercanas a la Navidad.

"Las navidades son un buen momento para desconectar de la rutina y el estrés del día a día, por eso es importante disfrutarlas y no obsesionarse con los excesos asociados a estas fiestas. Se puede conseguir disfrutar de las fiestas encontrando alternativas más económicas que, al mismo tiempo, sean más saludables y sostenibles. Para conseguir un menú equilibrado es necesario valorar alternativas como pollo o pavo, que son carnes magras y más saludables, en vez de carnes rojas que son más caras, y que se deben consumir con menor frecuencia. También valorar otro tipo de acompañantes nutritivos, saludables y más asequibles, como la fruta o los frutos secos", aconseja María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare en España.

Desde Cigna Healthcare ofrecen algunos consejos para lograr un menú navideño saludable con el que evitar obsesionarse con la dieta y con las finanzas familiares:

Sustituir la carne roja por carne blanca. Las carnes blancas como el pavo, el conejo o el pollo, son muy buenas opciones para un plato principal, saludable y, además, económico. Estos son productos típicos navideños, bajos en grasas y que contienen altos niveles de proteínas, vitaminas tipo B y minerales. Acompañar la carne de verduras, ya sea en ensaladas, al vapor o a la plancha con una salsa que no sea excesivamente calórica para aportar sabor, puede resultar en una excelente forma de comer sano y sabroso en estas fechas. Por su parte, la carne roja, especialmente aquella que está procesada (como los embutidos), a menudo contiene grasas saturadas que pueden aumentar los niveles de colesterol en la sangre, contribuyendo al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Igualmente, algunos estudios sugieren que las dietas ricas en carne roja pueden desencadenar procesos inflamatorios en el cuerpo, lo que se asocia con diversas enfermedades crónicas.

Convertir los entrantes en fuente de proteína. Las proteínas proporcionan una sensación de saciedad y plenitud, lo cual puede ayudar a controlar el apetito y consumir menos cantidad en el plato principal. Las legumbres, los huevos o el pescado son una excelente fuente de proteína que, además, ofrece una amplia variedad de recetas. El marisco, por otro lado, es una opción muy popular durante las navidades y que también es perfectamente válida para un menú sano y equilibrado. En este sentido, los mejillones, los langostinos o el pulpo son productos que pueden congelarse, conservando sus nutrientes y evitando la subida de precios de última hora.

Acabar con un postre ligero. Empacharse con la comida, el popular "empacho" o "indigestión", tiene lugar cuando se consume una cantidad excesiva de alimentos en un corto período de tiempo. Esto puede desencadenar una sensación de malestar que puede incluir dolor abdominal, distensión, acidez estomacal, eructos, náuseas y, en algunos casos, hasta vómitos. Para ello, además de escoger alimentos que sacien desde el inicio, es muy importante no forzar al cuerpo. Acabar la comida con un postre ligero como la granada, por ejemplo, o cualquier otro tipo de fruta de temporada es una opción mucho más ligera que la alternativa de tartas y pasteles, que contienen altos niveles de azúcar y grasas saturadas.

Nutrir la mente además del cuerpo. Los cambios radicales en la dieta, o las restricciones alimentarias seguidas de los excesos navideños pueden afectar al estado emocional de muchas personas que sufren algún trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Durante esta época, es frecuente que alteren su percepción de la imagen corporal y que aumenten sus niveles de estrés y ansiedad relacionados con el sentimiento de culpa. Optar por una aproximación equilibrada y moderada de la dieta durante la Navidad, así como fomentar el autocuidado (descanso, relajación...) puede ayudar a reducir la carga emocional asociada a la comida para todo el mundo.

No romper los presupuestos. Las navidades son, a menudo, días de mucho gasto. Comparar los precios de los productos en distintos sitios, buscar ofertas y, sobre todo, hacer una planificación de cuánto se puede gastar son algunos trucos que pueden ayudar a que el bienestar financiero no se vea afectado. Además, es importante establecer un presupuesto realista, priorizar gastos, considerar opciones más económicas siempre que sea posible y, sobre todo, enfocarse en el valor sentimental de las celebraciones en lugar del aspecto material.

Datos de contacto:

Santiago Larrea

Cigna

606063148

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Seguros](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>