

Los españoles abusarán de comidas preparadas durante estas Navidades

Los españoles ingieren hasta un 30% más de las calorías recomendadas durante estas fiestas, según la Fundación de la SEDCA

Los excesos alimenticios que suelen cometer los españoles durante las celebraciones navideñas tendrán consecuencias más graves para la salud este año debido al abuso de comida precocinada, cuya tendencia ha crecido durante la pandemia. Así lo afirma la dietista-nutricionista de Madrid Silvia Moreno, al analizar datos de la Fundación Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

Esta Fundación advierte que los españoles suelen ingerir hasta un 30% más de las calorías recomendadas durante las fiestas por los excesos alimenticios con la comida y bebida, pero este porcentaje se puede incrementar esta Navidad, ya que los platos preparados suelen más calóricos que las elaboraciones caseras. Además, suelen tener mayor contenido en grasas y azúcares. Todo ello puede derivar en la aparición de peores digestiones, sensación de malestar, pesadez o alteraciones gastrointestinales como diarrea, náuseas, reflujo o síntomas de acidez.

Desde la farmacia también se empiezan a percibir las consultas con problemas digestivos, según César Valera, farmacéutico comunitario y vocal de Plantas Medicinales del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid. “Los farmacéuticos recomendamos disfrutar de las fiestas de una manera saludable, sin excesos, y cuando nos consultan sobre soluciones recomendamos la toma de preparados farmacéuticos de cardo mariano o aloe vera”, explica. El cardo mariano está aprobado por la Agencia Europea del Medicamento para el alivio sintomático de trastornos digestivos, sensación de plenitud e indigestión y para mantener el buen funcionamiento del hígado y el aloe vera se utiliza como protector gástrico.

Desde semanas previas a Navidad ya hay más consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares. Solo la cena de Navidad tradicional puede llegar a contener hasta 1.400 calorías, lo que triplica la cantidad recomendada, según la Fundación Alimentación Saludable. Estas cifras aumentarían con el consumo de comidas precocinadas.

Comida insana debido a los precios

Según un estudio realizado por la consultora Gelt, el incremento de los precios ha llevado a muchos españoles a reducir su presupuesto para la cesta de la compra y buscar alternativas más económicas y sencillas para estas fiestas como platos precocinados y comida rápida. En este mismo sentido, el Informe sobre la compra de alimentos para las celebraciones navideñas en España de ALDI destaca que cobran cada vez más importancia los platos preparados entre aquellas familias que tienen previsto gastarse menos presupuesto estas Navidades.

Cardo mariano y aloe vera para proteger el sistema digestivo

Desde la farmacia existen preparados que ayudan a proteger el sistema digestivo frente los excesos. El cardo mariano, planta medicinal comercializada desde hace años en la gama Arkocápsulas®, favorece el buen funcionamiento del sistema digestivo y la protección del hígado. Esto se debe a su alto contenido en silimarina, un antioxidante natural y hepatoprotector, que ayuda a compensar la toxicidad generada, entre otras cosas, por el abuso de alcohol. “Se trata de una planta medicinal con numerosas publicaciones científicas que cuenta con el respaldo de la Agencia del Medicamento, y que se recomienda tomar en forma de cápsulas para aprovechar sus principios activos”, comenta César Valera.

En cuanto al aloe vera, “cada vez es más utilizado por vía oral debido a su actividad protectora de la mucosa gástrica y del intestino. Existen evidencias que nos demuestran su actividad protectora y cicatrizante de la mucosa intestinal gracias a los mucílagos que contiene, polisacáridos y glucomananos”, apunta. Arkocápsulas® Aloe Vera BIO, fórmula 100% vegetal, es novedad de este año en el catálogo de Laboratorios Arkopharma.

Consejos para comer de forma saludable en Navidades

César Valera proporciona cinco consejos para comer de forma saludable estas Navidades y prevenir la hinchazón de estómago, ardores, indigestión o náuseas:

- No picar entre horas;
- Masticar de forma lenta;
- No abusar de bebidas gaseosas;
- Evitar el exceso de alcohol;
- No hacer comidas copiosas ni picantes

En suma, comer de forma ordenada y nunca por encima de las necesidades nutritivas.

Datos de contacto:

Guiomar López/Ricardo Mariscal
629823662

Nota de prensa publicada en: [rivas vaciamadrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>