

Propósitos saludables para el nuevo año antes de Año Nuevo

Las comidas navideñas, además de la falta de ejercicio, pueden echar a perder los resultados conseguidos durante el año. Para evitar que estas fechas supongan un trampolín directo al incremento de peso, Herbalife Nutrition, da una serie de consejos para no perder los buenos hábitos a causa de las comilonas de Navidad. La proteína se convierte en la principal aliada para resistir las tentaciones dulces propias de esta época y evitar el "picoteo" entre horas

La Navidad es para celebrar, compartir, estar con la familia y también para comer, pero siempre sin descuidar la salud. Las fiestas navideñas no solo modifican la dieta en las comidas y las cenas de los días más señalados, sino que también se incrementa el consumo de productos ricos en grasas y azúcares. Esta circunstancia, unida a la ausencia de ejercicio físico por falta de tiempo, pueden echar a perder todo lo conseguido durante el año. Por ello, y para evitar que estas fechas supongan un trampolín directo al incremento de peso, Susan Bowerman especialista en nutrición y dietética y directora del área de formación en nutrición de Herbalife Nutrition, ofrece una serie de consejos para no caer en los excesos y perder los buenos hábitos a causa de las comilonas de la Navidad.

El hecho de mantener una buena alimentación no significa tener que renunciar a las celebraciones y a caer en alguna tentación navideña de vez en cuando. Para ello, es muy recomendable intentar controlar la situación, limitar los excesos y pensar en alguna estrategia o truco que permita mantener unas pautas de alimentación equilibrada y no acabar las fiestas con un lastre sobre el peso o lo que es peor, sobre la salud.

"Comer sano durante las vacaciones no tiene por qué ser una carga. Se pueden establecer objetivos de nutrición como un desafío personal o hacerlo divertido para tus amigos y familiares. Solo requiere práctica, diligencia, un poco de creatividad e incorporar a la dieta un aliado fundamental: la proteína", comenta Susan Bowerman.

Receta para un menú navideño saludable

Por lo general, las comidas y cenas navideñas que se degustan esos días están repletas de calorías y, por el contrario, cuentan con un bajo contenido en nutrientes y vitaminas. Los menús suelen ser más elaborados que los que se toman a diario, lo que implica que, a menudo, incluyen salsas e ingredientes ricos en grasas y azúcares. Además, se completan con dulces y postres y aperitivos previos, todo ello acompañado de una mayor ingesta de alcohol.

Por todo esto, ¿se puede disfrutar de las celebraciones navideñas comiendo de manera saludable? La respuesta es sí y Bowerman da las principales claves.

Planificar con tiempo los menús y las cantidades para, así, evitar comer de más y desperdiciar

alimentos.

Para las guarniciones, eliminar las que tienen almidón, como arroz blanco, pan, puré de patatas y pasta de harina blanca y sustituir por más verduras o legumbres.

A nadie le amarga un dulce, y como es difícil resistirse a los dulces típicos de estas fechas, lo aconsejable es alternar con fruta de temporada.

Realizar cambios inteligentes en la lista de la compra. Una opción para ello es revisar sus ingredientes y cambiar los menos interesantes por opciones con más valor nutricional. Por ejemplo, utilizar harina integral en lugar de blanca para la base de la pizza, sustituir la leche entera por desnatada o cambiar el refresco por agua con limón.

Y por regla general no hay que olvidarse de continuar (o comenzar) con una rutina de ejercicios: que ayudará a sentirse mejor y a tener mejor aspecto durante las vacaciones.

Contra las tentaciones navideñas, proteína

Durante las navidades, las tentaciones aumentan, sobre todo en opciones altas en grasas saturadas y azúcares. Los turrones, polvorones y el alcohol son los snacks preferidos en estas fechas por lo que hay que controlar las cantidades que se consumen, por su gran aporte calórico y poco interés nutricional.

Una forma de resistir las tentaciones poco saludables de la época es incorporar más proteínas en cada comida y reducir los carbohidratos refinados y las grasas. Aunque el papel fundamental de las proteínas es construir y mantener la masa muscular, también contribuye a alargar la sensación de saciedad, evitando así el dañino "picoteo" entre horas y las calorías vacías. Susan Bowerman recomienda algunas formas de intercalar proteínas mientras se navega por los exquisitos caprichos navideños:

Comenzar el día con un desayuno rico en proteínas. El consumo de proteínas no solo ayuda a mantenerse lleno hasta el almuerzo, sino que incluso puede ayudar a disminuir la ingesta de alimentos a lo largo del día. La avena con proteína en polvo mezclada o los batidos sustitutivos de comidas pueden ser una buena opción.

Evitar ir a las celebraciones con el estómago vacío. Antes de salir, es recomendable tomarse un tentempié saludable, como un yogur natural, unas lonchas de queso bajo en grasas, un puñado de nueces sin sal, requesón sin grasa con fruta o barritas con proteínas.

Incluir más proteínas y verduras en cada comida incorporando carnes magras como el pollo y el pavo; y alimentos depurativos como la escarola, las endibias, los espárragos y las alcachofas, entre otros.

Seleccionar de manera saludable la comida festiva. Es importante escoger alimentos sin exceso de calorías, por lo que llevar a cabo pequeños cambios en la lista de la compra marcarán la diferencia. Por ejemplo, escoger ingredientes ricos en fibra o proteína les dará a las recetas un aporte extra de nutrientes, así como incluir frutas y verduras en ellas, en lugar de otras opciones menos saludables como las patatas fritas.

"Con estos pequeños gestos y siendo conscientes de su importancia, conseguiremos interiorizar poco a poco aquellos hábitos de vida saludable, para que pasen a formar parte de nuestra rutina cotidiana y dejen al fin de repetirse como propósitos de Año Nuevo cada doce meses", concluye Susan

Bowerman.

Datos de contacto:

Laura Hermida Ballesteros

917818090

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Celebraciones](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>