

Reto para estas navidades: un vaso y una copa por cada comensal

Aintzane Pueyo, nutricionista del Hospital Quirónsalud Vitoria, explica cómo disfrutar de la comida navideña sin comprometer la salud. "La clave está en entender la alimentación saludable como un concepto global y no aislar cada toma o alimento", explica

Las festividades navideñas son momentos de celebración y unión familiar, pero también suelen ir acompañadas de excesos alimenticios. Según los especialistas, los españoles engordan de media entre tres y cinco kilos en Navidad. Con el objetivo de brindar orientación sobre cómo disfrutar de la comida navideña sin comprometer la salud, la nutricionista Aintzane Pueyo, del Hospital Quirónsalud Vitoria, destaca la importancia de ser conscientes de las cantidades que se ingieren en todo momento. Si la base de los menús navideños es saludable, un consumo moderado y ocasional de alimentos típicos de estas fechas navideñas no supone un problema.

Para la especialista, la sociedad debería entender la alimentación como un equilibrio donde el 90% de las elecciones sean saludables y el 10% permita opciones menos beneficiosas sin sentir culpa. "La clave está en entender la alimentación saludable como un concepto global y no aislar cada toma o alimento", explica. Por ello, para tener una buena relación con la comida, lo principal es que las personas sean conscientes de las decisiones que se toman y no se culpen cuando se realizan elecciones que no benefician tanto a la salud: "Todo esto nos ayudará a tener una buena relación con la alimentación", añade Pueyo.

Es evidente que la Navidad está llena de tradiciones y la más importante es reunirse durante horas alrededor de la mesa. Para la especialista en nutrición, una selección de alimentos en el plato puede ser una buena forma de no consumir más comida de la necesaria: "Si antes de empezar a picotear, hacemos una pequeña elección de los alimentos que queremos y lo ponemos todo en el plato, estaremos visualizando lo que comeremos, nos saciaremos más y, sobre todo, seremos conscientes de las cantidades que podemos llegar a comer".

Pero en ocasiones, cuando las personas son conscientes de que vas a comer más de la cuenta en estas celebraciones, sueles restringir más su alimentación tanto en las comidas previas como en las posteriores, pudiendo crear un efecto rebote. Esta práctica puede empeorar nuestra relación con la comida y derivar en problemas de ansiedad y generar los conocidos atracones navideños. "Una buena opción es realizar una buen hamaiketako o merienda para evitar llegar con tanta hambre a esas comidas", añade Aintzane Pueyo.

Aunque la recomendación es no beber alcohol, la nutricionista del Hospital Quirónsalud Vitoria propone llevar a cabo un reto estas navidades: tener un vaso y una copa por persona en la mesa. El vaso estará siempre lleno de agua y la copa de refresco o alcohol. "De esta manera, cuando tengamos sed, será mucho más llamativo el vaso de agua. Es más, animo a llegar con la copa llena hasta el final de la comida para poder realizar ese brindis familiar", finaliza Aintzane Pueyo.

Tras las celebraciones, evitar llevar excesos a casa en estas festividades puede resultar complicado, pero la experta en nutrición insta a ser realistas con las raciones al cocinar: "si tememos que nuestros invitados se queden con hambre, ¿por qué no agregar raciones de verduras como acompañamiento? Son saludables, saciantes y se complementan perfectamente con platos principales de proteínas". También afirma que, aunque haya días en los que descuidemos más la alimentación, "no debemos seguir ese patrón todos los días". Se debe trabajar en lograr una buena relación con la comida, no marcarnos prohibiciones en las fechas especiales y mantener la rutina alimentaria habitual el resto de la semana para conseguir un equilibrio.

"Las navidades son fechas en las que nos reunimos con la familia; y la comida y la bebida son solo una excusa más para hacerlo", Pueyo insta a encontrar un equilibrio entre disfrutar de las delicias navideñas y cuidar de la salud. Recuerda que hacer deporte y evitar ser sedentarios durante estas fechas contribuirá a mantener un bienestar integral: "¿por qué no aprovechar para dar un buen paseo en familia?".

Datos de contacto:

Andrea Mercado
Hospital Quirónsalud Vitoria
639434655

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

Categorías: [Nacional Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad País Vasco](#) [Consumo](#) [Psicología](#) [Celebraciones](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>