IMAGEN :

# Reducir la ingesta de grasas y azúcares, objetivo tras las fiestas de Navidad

## Tras las navidades, son muchos los que se proponen perder esos kilos de màs que se han cogido. Reducir peso es posible sin necesidad de pasar hambre. Para aprender a hacerlo Nútrim celebra un taller de cocina depurativa

Turrones, polvorones, roscón de Reyes, platos copiosos, etc, han sido los protagonistas, como cada año, de la Navidad. Tras ella, son muchas las personas que deciden perder peso y apuntarse a realizar una dieta sana. Sin embargo, muchas veces, existe la creencia que, para perder peso, hay que pasar hambre y reducir de forma excesiva la ingesta de alimentos. Esto no tiene por qué ser así, y para aprender a perder peso de un modo equilibrado y sin el temido efecto rebote, Nútrim celebra el próximo 17 de enero un taller de cocina depurativa.  
  
Objetivo: reducir grasas y azúcares  
  
A través del taller los asistentes podrán conocer de la mano de Elena Carrió, cocinera y bióloga, cómo llevar a cabo una dieta depurativa que elimine los excesos sufridos en las fiestas.  
  
El principal objetivo a la hora de comenzar un tipo de dieta saludable y depurativa, será reducir grasas y azúcares. Del mismo modo, una de las principales recomendaciones que se hará en el taller, será que lo primordial es volver a la rutina alimenticia que se tenía antes de las fiestas. Es decir, volver a la dieta mediterránea, realizando un desayuno completo, a base de cereales y lácteos, almorzar a media mañana para no llegar a la comida con excesiva hambre y cenar de forma similar a la comida, pero en menos cantidad.  
  
No hay que pasar hambre  
  
Otro de los mitos que se desmontarán durante el taller es la creencia de que, para adelgazar, hay que pasar hambre. Si se sufre un excesivo hambre, a la larga, se comerá más y tendrá lugar el efecto rebote. Es interesante utilizar productos diuréticos en las comidas, como las alcachofas, los espárragos, etc, pero sin obsesionarse por este tipo de productos. Tal y como recomiendan desde Nútrim, el principal objetivo es reducir la ingesta de alimentos ricos en grasas y en azúcar y optar por cocciones ligeras de los alimentos.  
  
Durante el taller impartido por la experta cocinera y bióloga Elena Carrió se detallará las propiedades de aquellos alimentos que son más beneficiosos para recuperar el equilibrio digestivo después de Navidad.  
  
Más información:  
  
http://nutrimsalut.com/2011/12/24/taller-de-cuina-depurativa/  
  
Acerca de Nutrimsalut- www.nutrimsalut.com  
  
Nútrim es un espacio de promoción de la salud que a través de la cocina y talleres en grupo, fomenta y educa en estilos de vida saludables a las personas ya las organizaciones. El actual estilo de vida, la cronificación de muchas enfermedades, el aumento de la esperanza de vida y los problemas de salud asociados, tienen como resultado una sociedad cada vez más envejecida y con más problemas de salud que pide estar más informada exigiendo un servicio más personalizado y de calidad. Por este motivo nace Nútrim, un espacio innovador de promoción de la salud que a través de contenidos pedagógicos basados en un espíritu lúdico y en grupo, fomenta y educa en estilos de vida saludables a las personas y a las organizaciones.