

## **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 más que se han cogido. Reducir peso es posible sin necesidad de pasar hambre. Para aprender a hacerlo Nútrim celebra un taller de cocina depurativa**

Turrone, polvorone, 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](http://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.

---