

Navidades saludables, claves para disfrutar de cada bocado sin restricciones ni excesos

[Multimedia](#)

A pesar de ser unas semanas repletas de comidas copiosas y digestiones pesadas, los expertos de Juice Plus+ afirman que es posible mantener una alimentación equilibrada durante las fiestas y empezar el año de una forma saludable. Las comidas de Navidad están para disfrutar, y no para privarse, pero es importante hacerlo con cabeza, gestionando la ingesta calórica y eligiendo bien lo que se come, sin abusar de los dulces, frituras y grasas saturadas

Las fiestas navideñas son sinónimo de reuniones familiares y de celebraciones, donde las delicias gastronómicas se convierten en las auténticas protagonistas. Aunque es una época de disfrute, intentar mantener el control del peso puede parecer una tarea imposible para quienes intentan evitar coger esos kilos de más. De hecho, este aumento de peso puede implicar entre 2 y 4 kg, según la Sociedad de Endocrinología y Nutrición.

Si bien es cierto que las comidas de Navidad están para disfrutar, y no para privarse, es importante hacerlo con cabeza. A pesar de ser unas semanas repletas de comidas copiosas, digestiones pesadas y quedadas sedentarias alrededor de la mesa, los expertos de Juice Plus+ -la gama nutricional que ofrece complementos alimenticios para conseguir una alimentación sana y equilibrada de una manera sencilla- insisten en que es posible mantener una alimentación equilibrada y llevar un estilo de vida saludable durante las fiestas. Para conseguirlo, es importante:

- Saber identificar las señales de saciedad. En muchas ocasiones, llegan las Navidades y se come por encima de las necesidades, hasta el punto de notar pesadez estomacal y sin pararnos a pensar en los efectos. Por ello, es recomendable gestionar las cantidades de ingesta para evitar la sensación de hinchazón, así como identificar las señales de saciedad para no comer hasta que no se puede más, priorizando los alimentos que más apetezcan y descartando el resto por mucho que los ofrezcan.
- No abusar de dulces. El broche de oro para la mayoría de las comidas y cenas navideñas suele ser un postre dulce: polvorones, turrónes, mazapanes, etc. Aunque es esencial darse un capricho, conviene no abusar de ellos por su alto contenido en azúcar, ya que puede contribuir al empobrecimiento de la microbiota intestinal y al aumento de grasa corporal.
- Elegir agua como bebida principal. Evitar el consumo de bebidas con gas o cafeína es clave para evitar la sensación de pesadez e hinchazón. Asimismo, es recomendable limitar el consumo de alcohol, pues aporta calorías vacías y puede irritar las mucosas del sistema digestivo, derivando en dolores de estómago e incomodidad.

- Evitar fritos, picantes y grasas saturadas. Este tipo de alimentos suelen dificultar la digestión y causar molestias estomacales, por lo que, es vital limitar su consumo. Además, en el caso de los alimentos picantes, contienen una sustancia llamada capsaicina, que puede contribuir a irritar la mucosa gástrica y acelerar el tránsito intestinal y la frecuencia cardiaca, haciendo que la digestión se vea perjudicada.

Continuar cuidándose durante esta época y empezar el año sin sumar kilos a la báscula es posible. Para ello, Juice Plus+ ofrece su gama Shakes Complete como apoyo a una alimentación sana y equilibrada. Se trata de una mezcla en formato polvo que incluye carbohidratos, proteínas y grasas, así como fibra, vitaminas y minerales. Al combinarlo con leche, se puede disfrutar de un shake cremoso y bajo en calorías, como excelente opción tras una ingesta altamente calórica o cuando hay poco tiempo para cocinar. Coincidiendo que se acerca la Navidad, la marca ha lanzado Complete Salted Caramel, una edición limitada con el mismo formato, pero con un toque dulce, que puede tomarse como batido o aprovecharse para hornear unas galletas, preparar avena trasnochada o hacer el postre favorito.

Por su parte, el equipo de expertos nutricionistas de Juice Plus+ insisten en que "aunque las fiestas son para reunirse con la familia y disfrutar, es importante cuidar de la salud. Asegurarse de mantener una alimentación variada, incluyendo un arco iris de frutas y verduras, será crucial para disfrutar de las comidas sin excederse. Además, cuando estás ocupado, de un sitio para otro, y tienes poco tiempo, la gama Juice Plus+ Shakes Complete ofrece una nutrición equilibrada con pocas calorías, ayudando a satisfacer las necesidades del cuerpo sin sobrecargarlo en estas fiestas".
