

Fiestas más sanas



En Navidad, se acentúa la tendencia de celebrar las fiestas familiares y sociales con comidas copiosas y alimentos bastante más grasos de lo habitual. Algo que no es incompatible con las celebraciones ni con disfrutar de comidas que durante el resto del año no son frecuentes.

Para compaginar las celebraciones sin tener grandes sorpresas en el peso, es importante seguir estos sencillos consejos.

6 consejos para las fiestas.

- 1. Los días no festivos seguir el plan de alimentación habitual**, sin picar turrone, mazapanes...
- 2. Procurar evitar aperitivos muy calóricos:** limitarse a una bebida light o una copa de vino seco y picar berberechos, almejas, boquerones..., evitando patatas fritas, cortezas de cerdo, aceitunas...
- 3. Comer despacio y tomar fruta** como postre para controlar mejor el momento de los dulces.
- 4.** Si la comida ha sido copiosa y no se tiene hambre **a la hora de la cena**, se puede compensar con una **fruta o un yogur desnatado**.
- 5. No saltarse una comida** pensando que la siguiente será muy copiosa, ya que la trasgresión dietética sería mayor.
- 6. Procurar desplazarse a pie** para quemar calorías.

10 consejos para todo el año.

- 1. Cinco comidas al día:** dos principales y tres secundarias.
- 2. Pasta, arroz y legumbres:** una ración de cada a la semana.
- 3. Postre:** una pieza de fruta después de cada comida.
- 4. Fuente de proteínas:** repartirlas entre pescado, carne y huevos.
- 5. Ejercicio físico:** caminar 30-45 minutos al día.
- 6. Mantener el peso** entre un Índice de Masa Corporal (IMC*) del 20 y 25.
- 7. Circunferencia de la cintura:** inferior a 90 cm en mujeres y 102 cm en hombres.
- 8. Reducir el ocio sedentario** videoconsolas, ordenador, televisión...)
- 9. Reducir las grasas saturadas** y aumentar las frutas y verduras.
- 10. Realizar una vez al año un análisis de sangre** y una medición de la tensión arterial.

*IMC: $\text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$.

Respuestas correctas a mitos y conceptos erróneos.

- Normalmente, a los pacientes obesos no se les detecta ningún problema hormonal.
- El aumento de peso que se considera normal con el paso de los años es muy pequeño.
- La sal no engorda porque es un mineral y no tiene calorías. Puede producir retención de agua en enfermedades como la insuficiencia cardíaca, renal o hepática, pero en personas normales no altera su peso.
- El agua no tiene calorías, y esta propiedad se mantiene independientemente del momento en que se ingiera. Por tanto, no engorda en ningún caso.
- Todos los aceites vegetales (oliva, girasol, maíz...) tienen las mismas calorías.
- La margarina vegetal tiene casi las mismas calorías que la mantequilla.
- El pan tostado, los bastones y la corteza tienen las mismas calorías que la miga.
- La leche de vaca desnatada tiene los mismos nutrientes que la leche entera, a excepción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y las grasas. Su contenido en proteínas y calcio es el mismo que la leche entera.
- La capacidad de engordar de la pasta depende, básicamente, de la salsa que se utilice.
- La miel es un azúcar con calorías.
- Las vitaminas no engordan.
- El comer rápido no influye sobre el peso, lo que suele ocurrir es que se ingiere más cantidad.
- Los obesos absorben igual los nutrientes que los delgados.
- El estreñimiento no tiene influencia sobre el peso.



Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.

Para más información sobre Salud de AXA consultar en:

- www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx
- www.axa.es/webclientes