



Hola, a veces soy tu preparador, pero ahora quiero estar aquí como amigo.

Aquí te voy a dejar algo para que no te asuste la NAVIDAD.

1. Si quieres comer turrón come 2-3 trozos esa cena puntual, y no los saques cada día de Diciembre-Enero hasta que se terminen....
2. Esa cena o comida súper contundente acompañada de vino, cava, salsas, pica pica... si tú conoces lo que tu cuerpo necesita y está acostumbrado (porque llevas días/meses acostumbrándolo) Para que vas a comer todo y más y después estar toda la tarde con dolor de tripa q no te puedes ni mover?
3. Anfitriones: Esa frase de: **¡¡¡Que no sobre nada!!! ¡¡¡Acabarlo todo!!!** No obliguéis a que se acabe todo (*Un consejo: Utiliza pica-pica sanos y primeros verdes, no nos olvidemos del verde, y brochetas de fruta o macedonia de postre, por ejemplo*).
4. Utilizar el sentido común en todas las comidas y cenas. Puedes comer de todo un poquito, pero no como si no hubiera mañana.
5. Cuidado con las calorías líquidas (Zumos, Alcohol, Vinos, Refrescos). Todo "engorda" menos el agua.
6. Los días que no hay cena/comida navideña, es un día normal y corriente, continúa ~~corriendo~~ bien y haz tu ejercicio.
7. No busques la excusa de "Es Navidad" porque tu cuerpo funciona igual todos los meses del año Es muy fácil buscar excusas.... ¡¡Eso no da resultado !!(Tú sabes lo que cuesta).

Realmente, si pasa la navidad y te has engordado 3-4 kilos. ... te falta mucho que aprender! Así que UTILIZA mis consejos ¡PERO YA!

Te sentirás Mejor 😊



Seamos realistas: Desde un estricto punto de vista alimentario, buena parte de la población general asume con horror la llegada de la Navidad. Son días, para muchos en los que se presagian con no poco pánico las consecuencias de los excesos en el comer y en el beber. Lo peor es que este periodo se asume con la misma diligencia de aquel sentenciado a muerte que se dirige hacia el cadalso mientras observa a lo lejos la soga de la horca balanceándose al viento. El aciago futuro se percibe implacable. No hay salida o eso parece...

Estos miedos proceden en su gran mayoría de adjudicar a la Navidad un inevitable e importante aumento del peso... ¿pero es así? ¿Se aumenta de peso en el periodo navideño de forma significativa con respecto a otros periodos del año? La respuesta es... que a medias.

Entre los escasos estudios científicos que han evaluado esta variable se contrastan algunas curiosas conclusiones:

1º Que efectivamente en Navidad el aumento de peso general es superior a la media cuando se consideran periodos de tiempo análogos en otros momentos del año.

2º Que no se aumenta, ni mucho menos, la cantidad de peso que la gente vaticina. El peso medio que las personas esperan aumentar en Navidad son unos 2,3 kg. Sin embargo, la realidad contrastada es que el aumento es entre 4 y 5 veces menor que el previsto, es decir, "tan solo" unos 0,4 kg.

3º Que son las personas que ya cuentan con sobrepeso u obesidad, y esta me parece la conclusión más relevante, las que verdaderamente sí que aumentan la cantidad predicha, esos 2,3 kg.

Y es que parece que para quienes tienen ya sobrepeso u obesidad llueve sobre mojado y afrontan este periodo con cierta indulgencia, quien sabe si libertinaje, en el que les puede resultar más complicado afrontar tanta tentación y tanta disponibilidad alimentaria mal entendida, lo que redundará en un mayor aumento de peso en estas personas que en las que están en situación de **normopeso**.

Sin embargo, tal y como reza el título, para aquellas personas que ya tienen un patrón general de alimentación equilibrado, la Navidad no es sino uno más de esos acontecimientos que con una periodicidad anual presenta una ocasión para celebrar algo en compañía de otros seres queridos sin tener que prever de forma inexorable que toda celebración ha de pasar por el exceso gastronómico. Además, probablemente *el que tiene el hábito de entrenar sigue entrenando, aunque sea Navidad*, y sin embargo el que no entrena, lo de hacerlo en Navidad...



Pero volviendo al terreno dietético, el gran problema reside en no saber festejar algo entorno de la mesa sin incurrir en el exceso. Las celebraciones, es cierto, representan una ocasión para hacer algo especial, que no se hace en el día a día, pero que no por ello ha de resultar perjudicial desde el punto de vista de la salud. Ni mucho menos.

Se puede, y se debe, celebrar teniendo en cuenta ingredientes o alimentos especiales, menos habituales y, claro están presentados y servidos de forma original. Nadie obliga a que los aperitivos, los entrantes, los platos principales y los postres sean especialmente calóricos.

Por ejemplo, y recurriendo a la tradición y temporalidad de algunos productos, no le encuentro problema alguno en presentar un plato a base de cardo bien ejecutado, una ensalada de escarola con algún ingrediente más o menos exótico aderezada con una vinagreta graciosa, una succulenta sopa de marisco, una receta de besugo o un rosbif con una adecuada guarnición de verduras al horno, etcétera. Parte del problema está en no saber afrontar la planificación de los menús y si acaso de querer suplir calidad con cantidad, lo cual es una mala estrategia sea o no Navidad.

Bueno, y ahora ya sí que sí... Feliz Navidad, Feliz 2022 y el Regalo te lo daré solo si has llegado hasta aquí, porque el próximo día me dirás, eh quiero mis Calcetines!!!

