

Cómo comer saludable durante Navidad y Año Nuevo y evitar malestares

23 diciembre, 2020



Leandro Guzmán nos explica cómo cuidarnos durante las fiestas, qué alimentos elegir a la hora de la cena y cómo evitar las culpas.

Se viene Nochebuena y la víspera de año nuevo, pero ino son las últimas cenas! Disfrutar ante todo, pero también cuidar nuestro y cuerpo y nuestra salud es importante para evitar malestares y la clásica culpa después de los atracones.

Ya sea porque estamos siguiendo algún plan alimentario determinado o no, es necesario evitar los excesos tan tradicionales de esta época. Además, las altas temperatura pueden jugarnos una mala pasada. Por eso es fundamental tener una planificar para la hora de comer: ¿Cuántos somos? ¿Qué comida va haber? ¿Cuánto tengo que cocinar?, son preguntas clave.

En ese sentido, Leandro Guzmán, quien anteriormente ya nos dio [consejos para cenas económicas](#), nos enseña cómo cuidarnos durante las fiestas y qué alimentos y cómo debemos comer.

“Hay que hacer comidas que no sean tan pesadas, más que nada por el calor. Las comidas pesadas llevar mayor tiempo de digestión y terminamos acostándonos tarde y súper llenos”, explica en comunicación con *El Cuco Digital*.

“Las costumbres arraigadas del turrón, mantecol, garrapiñadas vienen del Hemisferio Norte donde hace frío y vienen bien, pero acá no tanto. Pero lo importante es moderar porciones y no volvernos locos como si fuera la última Navidad”.

Leandro Guzmán destaca que se puede comer de todo pero la importancia está en cuánto y cómo. Y en este caso, las reversiones e incorporación de frutas, pueden hacer la diferencia.

“Hay muchos que esperan esta época para consumirlos y propio de este hábito, muchos de estos productos se consiguen en estas fechas. Entonces yo creo que ahí lo importante es la porción, el momento en el que se consume y la forma, porque muchas veces estamos charlando y estamos con la fuentecita al lado y cuando querés acordar te comiste un mantecol vos solo. Eso en realidad es lo que termina generando los excesos”.

“La garrapiñada se puede reemplazar por los frutos secos. La garrapiñada es eso más un plus de azúcar. Entonces por ahí hacer un reemplazo con nueces, almendras, viene bien, no dejan de ser grasas, pero tienen menos azúcar. Otra clave es aprovechar la fruta. La ensalada de frutas como postre viene bien. Queda rico con el agua que la fruta va despidiendo o jugo de naranja natural en vez de gaseosa o jugos con azúcar. También se puede comer frutar con chocolate semiamargo, que no es algo muy pesado y le damos un toque distinto y puede ser un engaño para los chicos que a veces les cuesta consumir frutas.

Licuadaos, batidos, también vienen bastante bien”, detalla.

“El pan dulce no deja de ser un panificado y lo fundamental es moderar porciones. Podemos comer de todo, pero no volvernos locos”.

La clave está en la planificación y en evitar los extremos. Dejar de lado la costumbre de no comer durante el día para aprovechar la hora de la cena, y de hacer comida en exceso.

“Ese es el principal error que se comete. El 24 y 31 hay que llevarlos como un día más. Desayunar, tomar una colación a media mañana, por ahí almorzar más tranquilo si el plato fuerte va a ser a la noche. Pero no saltar ninguna comida porque eso nos lleva a tener más hambre y llegar al momento de la cena y repetirnos plato o devorar todo”, subraya.

“Otro error también es el otro extremo. Hay quienes se llevan sus tupperos y comen diferente a los demás para no romper la dieta. Justamente las fiestas son para compartir y estar en familia, y una comida que yo haga diferente en todo el año, no me va a afectar. Entonces la clave es el encuentro, el momento, las fiestas son unión, entonces no hay que torturarnos la cabeza con la comida”.

“Hay que planificar cuántos somos y saber qué va a llevar cada uno, sino termina habiendo un montón de comida y comemos mal toda la semana. Además el 25 y 1 caen día viernes, entonces si nos relajamos todo el fin de semana, llegamos al lunes super llenos, hinchados buscando la famosa dieta desintoxicante y después los otros tres días volvemos a lo mismo. Entonces por eso es importante planificar, estimar porciones, llevar lo justo y necesario y saber que con hambre no nos vamos a quedar. Y el sábado y domingo organizarnos con comidas más livianas para no sobrecargarnos”, remarca.

Para aquellos que se están cuidando, el nutricionista también propone algunos tips de gran ayuda sobre la cena y el ejercicio.

“Aquel que se está cuidando también puede reversionar las ensaladas. En vez de usar mayonesa, se puede usar queso crema y también utilizar hierbas aromáticas que condimentan muy bien y le dan ese toque rico. También se pueden hacer mayonesas caseras que tengan como base una verdura. Por ejemplo la mayonesa de zanahoria: zanahoria cocida, un poco de aceite, condimentos y queda mucho más rica y saludable que una común”.

“Para las personas que entrenar, van a haber menos días de entrenamiento, entonces está bueno por ahí hacer algo el sábado en la tarde, por ahí algo recreativo, puede ayudar”.

Leandro Guzmán además habló sobre las bebidas, otro problema recurrente en esta época. Respecto a esto, el profesional explicó que “los excesos de alcohol en esta época deshidratan. Primero hay que tener en cuenta la moderación, porque ya venimos con un poco más de grasa en la comida e incorporar alcohol significan más calorías y termina siendo una bomba importante de calorías. Lo recomendable es intercalar un vaso de agua y un vaso de alcohol para no deshidratarse y también hacer un balance”.

Sobre la forma de comer, el nutricionista especificó: “Lo ideal es ser conscientes en el manejo de porciones pero sobre todo disfrutar del encuentro de la familia y nunca rozando los límites, prohibiéndonos o comiendo demasiado”.

“Hay que servirse en el plato, no hay que comer de la fuente. Porque vos de la fuente podés comerte media docena de empanadas y nunca lo registrarse, no te das cuenta. Pero si te servís en el plato, lo ves, ves la ensalada, eso te entra por los ojos. Capaz que en vez de comerte 6, te comés 2 y te llenás con solo ver. Eso también es una muy buena estrategia y por supuesto, comer despacio”.

“Hay muchos que cenan tipo 12, cuando ya se van a saludar y entre la emoción, puede haber una mala digestión. Si son de cenar tarde, agregar una colación viene bien, y si son de

cenar temprano, por ahí no comer el postre ahí nomás, sino esperar”, recomendó.