

## Navidad y nutrición, binomio saludable

Navidad es sinónimo de celebración, reuniones, festejos y copiosas comidas; aumentan en la agenda los compromisos sociales (comidas de empresa, familiares, con amigos, etc.). Las fiestas navideñas son, por tanto, sinónimo de excesos en nuestra alimentación y ello no solo se traduce en el aumento de peso, sino que en ocasiones las consecuencias pueden ser más complejas. Sin embargo, este binomio también puede ser saludable.

Un término que Antonio Villarino Marín, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, repite en sus clases a sus alumnos de grado de Enfermería es *"delirium eating"*. Lo utiliza para referirse a esos momentos, como es el caso de las fiestas navideñas, en los que parece que se ha perdido la moderación y contención a la hora de comer. "Calculando la fecha de *"delirium eating"* que va, más o menos, del 8 de diciembre al 8 de enero, se puede llegar a aumentar el peso de 3 a 4 kg, ¡una barbaridad!".

### Principales errores que se comenten en las comidas navideñas

"En general se come mucho, más cantidad de lo que comemos habitualmente —explica Carmen Martín Salinas, profesora del Grado en Enfermería en Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid—. Este ya es un error porque al aumentar el contenido energético de la dieta, se favorece el sobrepeso. Otro error habitual es abusar de alimentos proteicos, carnes y pescados, con una pequeña guarnición de vegetales. Esta alimentación hiperproteica se opone a todas las recomendaciones alimentarias, que insisten en la importancia y las ventajas de las legumbres, los cereales, las verduras y las frutas como base de la alimentación".

Otro de los errores que nos expone Martín Salinas es que "se sustituye la fruta del postre por postres dulces elaborados básicamente con azúcar, leche y huevos que aumentan el contenido proteico y de azúcares. Este tipo de alimentación conduce a menús hiperproteicos, con mucha grasa, mucho azúcar y, por ello, con más kilocalorías. Además, existen déficits de vitaminas y minerales por la reducción de alimentos vegetales".

### Consecuencias de los excesos

Si se pregunta sobre la principal consecuencia de los excesos en la época navideña, probablemente exista una mayo-

ría que afirme que se trata del aumento de peso. Esto no va mal encaminado, ya que se dice que las personas consumen hasta un 25% más de alimentos durante estos días. "Efectivamente la causa más concreta es el aumento de peso a consecuencia del exceso energético referido —explica Martín Salinas—. Esto no es un problema para aquellas personas que habitualmente mantienen su peso corporal, porque lo recuperarán en los meses siguientes. Sin embargo, a otras personas les es más difícil adelgazar y van añadiendo cada año esos kilos de más que les conducen a la obesidad".

El exceso de grasa favorece las alteraciones de los lípidos sanguíneos, por lo que las personas con el colesterol elevado deben tener aún más precaución con el exceso de comida. La hipercolesterolemia y la acentuación de los problemas de intolerancia a la glucosa, nos indica el catedrático Villarino Marín que "han de ser especialmente vigiladas, ya que las consecuencias pueden ser nefastas". Algo similar sucede con aquellas personas con hipertensión o con ácido úrico elevado.

### ¿Menú saludable en Navidad? Claro que sí

Hoy en día existe una gran variedad culinaria que permite la elaboración de platos más saludables, sin dejar de lado lo especial de estas fechas. Las ensaladas son una buena opción para los entrantes, "la lechuga, en sus diferentes versiones, puede servir de base a entrantes más que apetecibles. Se les puede añadir langostinos, salmón, gulas, cecina, frutos secos..., y aliñarlas con vinagreta de aceite y vinagre, evitando la mayonesa y las salsas de crema", nos explica Martín Salinas.

El pescado es una opción saludable, "se prepara con antelación y se hace en el horno mientras tomamos los entrantes —prosigue—. Y para el postre, disponemos de múltiples recetas de fruta elaborada que son una excelente opción a los postres dulces para no aumentar el contenido energético. Teniendo en cuenta que después están los turroneos y demás dulces navideños, que se pueden tomar pero siempre con moderación". Además de estas indicaciones en el menú, hay que tener presente que se recomienda "espaciar las ingestas copiosas, no más de dos o tres a la semana, reservándolas para los días más señalados. Asimismo, es preferible evitar que dichas ingestas se den en las cenas, puesto que la dificultad en la digestión es mucho mayor", apunta Villarino Marín.