

10 consejos para una Navidad saludable



- 1 Cocina de manera saludable siempre que puedas.**
Los días que no tengas eventos cocina al vapor, al horno o a la plancha; disminuye los platos con grasas saturadas (presentes en carnes, embutidos y productos de pastelería) y opta por el aceite de oliva y el pescado azul.
- 2 Recuerda tomar frutas, verduras y hortalizas.**
Así como alimentos ricos en hidratos de carbono integrales. Su fibra regula el tránsito intestinal y controla los niveles de colesterol.
- 3 No abuses de la sal.**
Provoca retención de líquidos y aumenta el riesgo de hipertensión, por lo que mejor usa apio, especias o hierbas aromáticas. Evita también los alimentos precocinados y en conserva o enlatados por su alto contenido en sal.
- 4 No repitas postre: huye de los excesos.**
Disfruta de turrón, mazapanes y bombones, pero sin pasarte. Para evitar el exceso de azúcar, pruébalos, sólo en la comida o cena de celebración, y no repitas, o compártelos con otra persona.
- 5 Dulces fuera de la vista entre las comidas.**
Para evitar picar entre horas, guarda los dulces en un lugar donde no capten tu atención constantemente. Realiza cinco comidas al día: para almorzar y merendar puedes tomar fruta de temporada o frutos secos.
- 6 No te agües la fiesta con el alcohol.**
Abusar de él puede provocarnos resaca y supone una ingesta de calorías vacías e inútiles. Intenta tomarlo únicamente durante la comida e intercalándolo con agua para eliminarlo más rápidamente y evitar la hinchazón y el dolor de cabeza. Y ten cuidado con el exceso de tabaco que suele ir ligado a los momentos sociales de estas fechas.
- 7 El agua, más necesaria que nunca.**
Recuerda beber ocho vasos de agua al día; este hábito facilita el tránsito intestinal, hidrata el organismo y previene la deshidratación producida por el alcohol.
- 8 La báscula, tu aliada.**
Sin obsesionarse ni pesarnos todos los días, sí podemos controlar nuestro peso, porque un aumento repentino puede ser señal de alarma.
- 9 Sal a pasear con tus familiares y amigos.**
Además de hacer mejor la digestión, estaréis realizando actividad física, respirando aire fresco y pasando un rato agradable. Y gestos como dejar el coche e ir a comprar los regalos andando o subir escaleras en vez de usar el ascensor pueden compensar de algún modo los excesos.
- 10 Regala o regálate un podómetro.**
Si caminas cinco mil pasos al día, dejas de ser sedentario. Para controlar el número de pasos, nada mejor que un podómetro.