



Guía dietética ante la Navidad

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Se acerca diciembre y ya se respira el ambiente navideño, con la iluminación en las calles, las compras, los regalos y, como no, los encuentros alrededor de una mesa. Son fechas de excesos de alegría, gratitud, cariño pero también de abusos en la alimentación, tanto en los días más destacados del calendario navideño como en las comidas de empresa o con amigos que son frecuentes en este mes.

Entre las recomendaciones a

Hospital Perpetuo Socorro. Se acerca diciembre y en esta época es importante planificar las comidas, pues se tiende de forma inconsciente a duplicar las calorías que se consumen, explica la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición

incluir en Navidades cabe destacar la planificación de las comidas debido a que se tiende de forma inconsciente a duplicar las calorías que se consumen en estos días. Para evitarlo es importante tener en cuenta cuándo vamos a excedernos para poder hacer una planificación de estas

cinco semanas y así poder minimizar el impacto de esta sobrealimentación.

En primer lugar es interesante no perder de vista los principios básicos para una alimentación saludable que se realizan el resto del año para moderarse en las comidas navideñas. Esto es

importante tanto para no coger kilos demás durante estas fechas como para que no supongan el abandono de una dieta de adelgazamiento. Es posible permitirse algún lujo en los días clave sin convertir esta época en un sinnúmero de excesos que hagan mella en la salud y en el peso.

Esta clave debe estar muy presente ya que «siendo una época en la que se acerca el fin de año, hay muchos que ya dejan los propósitos de cuidar la alimentación para el que está por venir. Sin embargo, con un poco de conciencia y algún esfuerzo, se puede disfrutar de estas fechas sin echar por tierra lo conseguido durante todo el año», explica la doctora Glenda Bautista Suárez, especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición de Hospital Perpetuo Socorro.

«Hay que saber decir que no y evitar las excusas, que son muy recurrentes en estas fechas para autojustificar los excesos más allá de lo razonable. Esos típicos frases como que empiezo a cuidarme con el año nuevo u hoy es una excepción, entre otras que todos conocemos. El problema radica en toda esa comida extra

que consumimos a pesar de estar saciados por pura gula», advierte la doctora Bautista.

El azúcar es lo más importante a tener en cuenta. No debe abusarse de los dulces en lo posible y si se cae en la tentación alguna vez, cosa habitual, hay que intentar elegir los que tienen algo menos de azúcar y tomarlos con medida. Asimismo debe moderarse el consumo de refrescos azucarados, licores o postres.

«Es muy importante cuidar la bebida que ingerimos, tanto el tipo como la cantidad dada la cantidad de azúcar que puede contener y los peligros para la salud en múltiples aspectos del alcohol, muy calórico además. El agua es sin duda la bebida más recomendable y con la que se debe alternar la toma de otras bebidas si es imposible evitarlo», apunta la especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición.

Respecto a la opción de ingerir frutos secos lo mejor es que sean lo más naturales posible, evitando grasas y sal innecesaria. Además, es fundamental comer despacio, masticando bien. Y por supuesto evitar el sedentarismo, el gran aliado de la dieta para mantenernos en el peso adecuado de forma saludable. Para esto puede servirnos pasear por nuestras calles aprovechando la actividad que estos días se vive en ellas, saboreando el espíritu de la Navidad.

Las personas que ya cuentan con sobrepeso y están o no en proceso de adelgazamiento deben tener muy claro que no existe ninguna dieta milagrosa y no hay que creer en ellas. «La única dieta que no funciona es la que no se sigue correctamente. Lo importante es aprender a comer de for-

ESPECIALISTA



Glenda Bautista

«Con un poco de conciencia y algún esfuerzo se puede disfrutar de estas fechas sin echar por tierra lo conseguido durante todo el año»

ma inteligente. Estaremos de acuerdo en que ejercicio físico y dieta hipocalórica son dos de los factores clave que nos ayudan a encontrar nuestro peso ideal, pero no son los únicos: el estilo de vida, calidad de la nutrición y los hábitos saludables, son los pilares para llegar a conseguir nuestro peso ideal y que podamos mantenerlo en el tiempo», asegura la doctora Bautista.

Y es que el mantenimiento a largo plazo del peso perdido es el verdadero reto, que se consigue con lo que se llama educación nutricional. «Cuando se acude a un profesional, el objetivo fundamental es conseguir una salud nutricional adecuada y sobre todo personalizada. Me gustaría destacar la importancia del asesoramiento de un médico, para potenciar y promover los hábitos de vida saludable y porque te proporcionará un asesoramiento integral de salud», continúa la especialista.

Por todo ello, la mejor forma de prevenir que estás cinco semanas se conviertan en un volcán de calorías es, en la medida de lo posible, recurrir a la alimentación habitual, a una rutina de vida saludable que además previene enfermedades.

El objetivo fundamental, en suma, es conseguir una salud nutricional adecuada. «Disfrutemos de estas fechas, de la familia, los amigos y compañeros de trabajo. Disfrutar no es *engullir* sin límites, recuerda que lo importante es disfrutar de las personas, eso no tiene calorías y nos llena el alma», concluye la especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición de Hospital Perpetuo Socorro.

Principios básicos

Los principios básicos que debe tener una dieta saludable durante todo el año y ante los que la época navideña, salvo momentos puntuales, no debe ser una excepción, incluye elegir bien lo que vamos a ingerir, optando por una óptima calidad de alimentación que incluya más verduras y frutas de temporada y repartir la ingesta en cinco tomas al día.

El número y el tipo de comidas para no ganar peso es diferente si tenemos o no una patología o si estamos buscando reducir la ansiedad

o queremos facilitar la saciedad. Lo más importante es la elección de alimentos y la calidad de la dieta. Hay algunas normas bien conocidas a las que debe prestarse atención como que la tolerancia a los hidratos de carbono es mayor durante las mañanas, al igual que retrasar las horas de la comida principal predispone a mayor ganancia de peso. No deben saltarse las comidas para compensar los excesos, hay que evitar platos que contengan gran cantidad de aceite, fritos, guisos, estofados y salsas. A la ho-

ra de condimentar los alimentos, el aceite de oliva es sin duda, la mejor elección. Deben consumirse preferentemente pescados y carnes magras (pollo, pavo, aves) y elegir frutas como postre. Si no podemos sucumbir al chocolate, siempre es mejor elegir el que contenga más de un 80 % de cacao.

Otras recomendaciones incluyen la toma de unos dos litros de agua al día, si no existen contraindicaciones y aprovechar más el benévolo clima de nuestra tierra para la práctica de deporte al aire libre.

Tu salud en breve...

■ Gripe. El embarazo aumenta hasta siete veces el riesgo de hospitalización por la enfermedad

El embarazo aumenta hasta 7 veces el riesgo de hospitalización por gripe y hace crecer la posibilidad de complicaciones por neumonía, según ha constatado un estudio del Vall d'Hebron Instituto de Investigación (VHIR) con 200.000 gestantes. El estudio advierte que el embarazo tiene influencia en el aumento de las posibilidades de complicación durante el proceso gripal y constata que las visitas a centros de atención primaria son cuatro veces superiores y las posibilidades de hospitalización son entre 4 y 7 veces mayores cuando una embarazada contrae la gripe.



■ Atención Integral al Médico. Casi 4.300 atendidos por trastorno mental y adicciones en veinte años

Casi 4.300 profesionales han sido atendidos en el Programa de Atención Integral al Médico Enfermo (Paime) en los 20 años que lleva en marcha, principalmente por trastorno mental, pero también por alcoholismo y drogas. Este programa fue puesto en marcha en 2019 por la Organización Médica Colegial (OMC) consciente de que estos profesionales, al igual que la población en general, pueden padecer problemas mentales o adicciones que pueden afectar a su práctica profesional y, por tanto, a la seguridad de los pacientes. Estos datos los hizo público la Fundación para la Protección Social de la OMC.

■ Enfermedades neurológicas. Son la causa del 14,5% de las muertes en Canarias

Las enfermedades neurológicas son las causantes del 14,5% de las muertes que se producen cada año en Canarias según se reveló esta semana en un informe presentado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) que señaló que en las islas la cifra asciende a 2.100 fallecimientos. En un comunicado remitido por la SEN se informó de que estas patologías son las responsables en Canarias del 11% de las defunciones de hombres y del 18,8% de las mujeres.



■ Cardiología. Las personas deprimidas tienen un mayor riesgo de sufrir fibrilación auricular

Las personas deprimidas tienen un mayor riesgo de fibrilación auricular, según un estudio publicado en *European Journal of Preventive Cardiology*, revista de la Sociedad Europea de Cardiología. La fibrilación auricular es el trastorno del ritmo cardíaco más frecuente (arritmia), causa entre el 20% y 30% de los accidentes cerebrovasculares y aumenta el riesgo de morir prematuramente. Uno de cada cuatro adultos de mediana edad en Europa y Estados Unidos desarrollará fibrilación auricular. Así, se estima que para 2030 habrá entre 14 y 17 millones de pacientes con fibrilación auricular en la Unión Europea, con 120.000-215.000 nuevos diagnósticos cada año.

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

NUTRICIÓN

HPShospitales.com

