



BLOG NUTRICIÓN DICIEMBRE 2024

Desde el **Servicio de Endocrinología y Nutrición**, en esta época del año, que es la Navidad, llena de alegría, celebraciones y comidas con familia y amigos queremos continuar compartiendo contenido nutricional en nuestro Blog.

Es habitual **disfrutar** de platos tradicionales, dulces y bebidas que, si bien forman parte de **nuestra cultura y emociones**, pueden traer consecuencias para la salud si no se gestiona adecuadamente.

Los **excesos continuos** pueden causar problemas como **digestiones pesadas, incremento de peso, desajustes metabólicos** y, en personas con enfermedades como diabetes o hipertensión, descompensaciones severas.

CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD SALUDABLE

La clave **no** está en **evitar** las comidas navideñas, sino en disfrutarlas con **moderación**.

- ✓ Es imprescindible **planificar las comidas**, procurar que las comidas previas y posteriores sean ligeras y equilibradas. Se puede optar por verduras, proteína magra y fruta.
- ✓ **No llegar con mucha hambre a la cena**, tomar algo ligero antes, como un yogur natural, un trozo de fruta o un puñado de frutos secos, te puede ayudar a controlar las cantidades.
- ✓ Es importante **priorizar la calidad frente a la cantidad**, es mejor disfrutar de una pequeña ración de cada uno de tus platos favoritos que llenarse hasta sentirse incómodo.
- ✓ Incluir en las comidas navideñas, **ensaladas frescas, verduras asadas como guarnición y frutas de temporada**. Además, las frutas secas, como higos y las nueces, son buena idea para picar.
- ✓ Tener cuidado con las bebidas alcohólicas y azucaradas que aportan muchas calorías vacías. **Alternar con agua y evitar abusar de los licores** será una buena opción para mantener el equilibrio y evitar la deshidratación.
- ✓ **Buscar tiempo para realizar alguna actividad física**, como pasear en familia o practicar ejercicio físico.

La Navidad no debe ser motivo de estrés ni de restricciones severas, sino la **oportunidad para disfrutar de la comida de forma consciente**, compartir momentos especiales y cuidar de uno mismo y de los que nos rodean.

**¡FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO
NUEVO!**

