

## BLOG NUTRICIÓN DICIEMBRE 2025

Llega diciembre y con ello cenas o comidas familiares, de empresa, con amigos, etc., a muchas personas les preocupa aumentar de peso en estas fechas debido principalmente a los cambios en las rutinas. Diferentes estudios demuestran que si no mantenemos unos hábitos saludables podemos llegar a subir entre 1 y 3 kilos sólo en este mes.

En general esto se debe a que solemos elegir menús y recetas más elaboradas, los dulces en casa aumentan (turrones, mazapanes, etc.), tenemos más eventos sociales, disminuyen los días de ejercicio, aumento de consumo de alcohol, bebidas carbonatadas y azucaradas. Estos excesos no sólo pueden incrementar el peso, también pueden producir: aumento de glucosa, ácido úrico y colesterol en sangre, aumento de la tensión arterial, mayor retención de líquidos, molestias estomacales, estreñimiento, entre otros.

Es por ello que vamos a recordarte una serie de recomendaciones para una Navidad saludable:

- Cocinar de manera saludable: mantener en casa las recomendaciones de cocinar a la plancha, al vapor, cocido. Utilizando AOVE y evitando grasas saturadas, fritos y salsas.
- Incluir todos los días verduras, frutas y hortalizas, la fibra de estos alimentos ayudará a tener un mejor tránsito intestinal
- Recuerda hacer una compra saludable evitando comprar turrones y dulces ya que los comerás las fechas que te reúnas con tus seres queridos.
- Seguir realizando actividad física, además de controlar el peso contribuiremos a que las cifras de colesterol, que pueden aumentar hasta un 15% tras la Navidad, no se descontrolen.
- Ten cuidado con el consumo de alcohol, elegir siempre agua para disminuir el consumo de calorías vacías, el agua ayuda a tener mejores digestiones
- Mantener las rutinas y evitar excesos y atracones, recuerda que, si los abandonamos, en enero costará más trabajo retomarlos.

Relajarse y disfrutar de nuestra familia, amigos o compañeros de trabajo es beneficioso para nuestra salud mental por ello no hay que renunciar a ellos. Recuerda que:

**“Lo importante NO es lo que haces entre Navidad y Reyes, si no lo que haces entre Reyes y Navidad”** es decir: **Todo el año!**