

LA CUESTA DE ENERO CON UNOS KILOS MÁS DE GRASA. A VER QUIEN LA SUBE!!!!

Se terminó la temida Navidad y con ella las múltiples y copiosas comidas cargadas de productos insanos, alcohol y dulces navideños. Para algunos incluso parece el fin del mundo y es que puede llegar a serlo, ya que cada vez nos ofrecen antes los turronecillos en los supermercados. Este año, si no recuerdo mal, la primera vez que vi un stand con turronecillos y bombones fue a primeros de septiembre. Señores!!!! Que quedan cuatro meses para la Navidad. Este ambiente obesogénico, promovido por la industria alimentaria nos lleva a una dinámica terrorífica de malos hábitos que hacen que cada vez con mayor antelación comencemos a olvidar nuestras buenas costumbres de salud, alimentación y estilo de vida cuando se acerca la Navidad.



Eres de los que tiene remordimientos el día después de los Reyes? Estás de suerte. Es el momento de analizar lo que hacemos mal, cómo repercute en nuestra salud y cómo podemos cambiarlo.

Quiero que dediques un minuto a contar cuantas comidas de empresa y eventos sociales y familiares has tenido realmente. 5, 6 o a lo sumo 7. Me equivoco? Pues no llegamos ni a una tercera parte de lo que corresponde a un mes completo en el que muchos deciden olvidarse de los buenos hábitos.

El problema

En muchos casos, el problema de base es **el descontrol**. El buscar una excusa para permitirnos comer todo lo que nos dé la gana y cuantos más días mejor. Esta es una falsa creencia que nos genera un pensamiento sabotador, que hace que perdamos el control. Si a esto le sumamos que **dejamos de hacer ejercicio** el problema se hace más gordo, porque nos cuesta más metabolizar la gran cantidad de azúcar que consumimos. Estoy siendo optimista, porque todavía hay un gran porcentaje de la población que lleva un estilo de vida sedentario durante todo el año. El exceso de azúcar, grasas poco saludables, sal...y el defecto de ejercicio físico; nos lleva a acumular unos kilos de más en forma de grasa y esto a su vez a un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.



Y claro, si hemos puesto unos cuantos kilos ahora toca quitárselos con **dietas milagro** en las que con suerte ingieres 800 kcal/día. Pero el problema no es solo la cantidad de energía si no que además carecen muchas veces de un mínimo de proteínas necesario para poder realizar nuestras funciones vitales, así como de una serie de vitaminas y minerales que si se prolonga en el tiempo puede ser incluso incompatible con la vida.

Cuando esta persona logra adelgazar llega la feria del pueblo, la Semana Santa o el verano y de nuevo, encuentra la excusa perfecta para volver a descontrolar, a perder el norte, a dejar la dieta o los hábitos saludables y vuelve a engordar... Y así entramos en un **círculo vicioso** que nos tiene casi todo el año a dieta y una tercera parte del año descontrolando y comiendo o bebiendo compulsivamente, en cantidades desmedidas o con alimentos poco saludables como base. Éste, lamentablemente es el problema de muchas personas que las escucharas decir "llevo toda mi vida a dieta". Y es que ponerse a dieta quizás sea como echar el polvo debajo de la alfombra "pan para hoy y hambre para mañana"

Dejémonos de lamentos y busquemos soluciones.



Las soluciones

1. Dejemos los **dulces** para disfrutarlos los días de las **comidas navideñas** tomando un trocito de postre, pero sin comerlos a diario, y comer solo un trocito, no media tableta de turrón. Si es necesario, no los compres, compra lo justo que se vaya a consumir el día de la comida que se organice en tu casa y ya está.
2. Quien dice que una **comida de Navidad** no pueda ser **saludable**:
 - De primero prepara (o si estás en un restaurante pide) una crema, una sopa o una ensalada.
 - De segundo pon verduras de guarnición y sirve menos cantidad de carne o de pescado. Y ¿por qué no animarnos con un plato vegetariano?
 - De postre: que la fruta sea la protagonista del plato. Podríamos preparar una macedonia, un pudding de frutas, una gelatina con frutas o si deseamos algo tipo tarta, un bizcochito casero sin azúcar, endulzado con dátiles o frutas y acompañado de una bola de helado casero también hecho de frutas



Ester Castillo

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA & DIETÉTICA NHD.
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA
ESPECIALISTA EN PILATES, EMBARAZADAS Y POSTPARTO
LICENCIADA EN CIENCIAS ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
ENTRENADORA PERSONAL

centroesparta.com // nutricion@centroesparta.com

Polideportivo Alhendín planta-1

637 443 870



con una salsa de chocolate casera hecha con chocolate negro 82% derretida con un poco de leche y algo de compota de manzana. Suena bien ¿verdad?

- Podemos sustituir los dulces navideños por bombones caseros hechos con chocolate negro, crema de cacahuets y frutos secos, pero si hay quien no quiere prescindir de ellos, se puede comprar un pequeño surtido y tomar cantidades prudentes, evitando los excesos.
- Haz la otra comida del día más ligera, sin cometer locuras.
- Come despacio.
- Bebe Agua.
- Minimiza el consumo de alcohol.
- Sírrete los aperitivos en tu plato y come de ahí. Así serás más consciente de las cantidades que ingieres.



3. No te olvides del **ejercicio físico**. Si estás de vacaciones tienes más tiempo para entrenar y hacer que tu día a día sea activo con caminatas y paseos; Y por qué no, si no llevas carga no subas por el ascensor, las escaleras son una buena forma de aumentar tu gasto energético diario.

Estas medidas son extrapolables al resto de épocas estivales.



Estamos en enero. **Año nuevo vida nueva**. Este dicho está muy bien si lo cumples de verdad, así que ponte las zapatillas de deporte y a subir la cuesta de enero como sea, que ya está aquí la Semana Santa pero tú has aprendido que no te vas a atiborrar de torrijas y sabes lo que tienes que pedir si sales a comer fuera.

