# Gacetilla Diciembre 2019

## En las fiestas también se puede comer saludablemente

La celebración de las fiestas de fin de año está ligada a la tradición de **reunirse y comer más de la cuenta**, sobre todo **alimentos muy calóricos**. Esta es una tradición que traemos de otras culturas, principalmente de países del norte donde durante el mes de diciembre las temperaturas son muy bajas.

Con el objetivo de disfrutar de las reuniones y las comidas compartidas evitando los excesos tan frecuentes en esta época, queremos brindarte algunos **consejos útiles** para poner en práctica a la hora de organizar la mesa navideña:

- **Mantener el orden de las comidas,** tanto el día del festejo como los días sucesivos. No saltear ninguna comida previa al festejo es clave para reducir las probabilidades de sobrepasarse. Algunas ideas para la tarde son: yogurt descremado con cereales o una infusión con un sándwich de pan integral con queso descremado, tomate y albahaca, o licuados de fruta.
- **A la hora de elegir** frente a una variedad de platos, **seleccioná solo aquellos que más te gustan y moderá el tamaño de las porciones**. Muchas veces, por el simple hecho de querer probar un poco de todo, sobrevienen los excesos.
- **Sumar vegetales** a los platos para que sean una alternativa saludable. Prepará variedad de ensaladas para acompañar las carnes. Estas brindan color a la mesa navideña y permiten complementar el plato con alimentos más frescos y livianos. Condimentar las ensaladas con aceite de oliva o canola, aceto balsámico o limón, mayonesa light y sal en cantidades moderadas.

- **Comer lento**. Las celebraciones suelen ser largas, y comer apurado seguramente te llevará a repetir las porciones.
- **Integrar frutas de estación a la hora del postre**. Algunas opciones son: ensalada de frutas (sola o con una bocha de helado), una copa de frutillas o cerezas, duraznos en almíbar, brochette de frutas, o strudel de manzana.
- **Elegir bebidas sin azúcares como agua, aguas saborizadas caseras (con limón, menta o pepino), soda.** No olvides mantenerte bien hidratado/a, sobretodo en días calurosos.
- **Moderar el consumo de alcohol**. El consumo controlado de bebidas alcohólicas (1 o 2 medidas estándar) puede acompañarte en el disfrute, pero el exceso puede tener consecuencias como la pérdida del control y el aumento de peso post-fiestas. Recordá: si vas a conducir, no bebas.
- **Controlar las porciones de pan dulce, budines, turrones, garrapiñadas y otros dulces**. Usá un plato chico o compotera para poder medir lo que consumís.
- Luego de la comida, una excelente posibilidad para continuar con la celebración es **entrar en movimiento**, organizando juegos en familia o bailando. ¡Reír y divertirse también son hábitos saludables!
- **Volver a las comidas habituales tras los festejos**. Evitar continuar consumiendo las mismas comidas de las fiestas por varios días; tampoco es recomendable realizar ayunos. Si te excediste, volvé cuanto antes a ordenarte e incorporar alimentos nutritivos; comenzá el día siguiente desayunando con frutas, jugos naturales, yogurt o leche descremada y cereales o tostadas integrales, además de beber suficiente agua durante todo el día.

Sabemos que conservar los hábitos de alimentación en esta época del año tiende a ser todo un desafío, pero es posible si se logra planificar el menú de las “fiestas saludables” y se llevan a la práctica los consejos anteriores.

**¡Felices y Saludables fiestas!**

Lic. Maria Vitullo
Lic. Mariana Patrón Farias
Miembros de Comité de Prensa – AADYND