

En Navidad, ¡también me cuido!

Se acercan las fechas navideñas marcadas por las comidas en familia, trabajo, y las reuniones con amigos. Cambios en nuestra rutina y en la actividad física, y las pautas de sueño... también en las de los más pequeños de la casa. Las vacaciones de Navidad son un paréntesis en nuestra agenda, por lo que os proponemos unos consejos para que no sean también un paréntesis en el cuidado de nuestra salud y en la de los nuestros.

CUIDANDO EL MENÚ DE NAVIDAD



Generalmente en estas fechas elegimos menús y recetas más elaborados, para hacer más festiva nuestra mesa y agradar a los que comparten con nosotros la celebración navideña. A menudo incluimos salsas o ingredientes ricos en grasas y azúcares. Un excesivo número de platos finalizado con frecuencia de dulces, así como aperitivos antes de la comida.

Las secuelas pueden ser notables, asumimos que en Navidad cogeremos algo más de peso, pero hemos de tener en cuenta otras consecuencias para nuestra salud: Aumento del nivel de colesterol, azúcar en sangre, subida de la tensión arterial, retención de líquidos y ganancia de grasa corporal. En el caso de nuestros niños, habitualmente el menú es similar o el mismo para ellos, suponiendo un incremento calórico importante y en ocasiones un aporte excesivo de azúcares.

¿Qué debemos incluir en nuestra dieta en Navidad?

Para evitar las consecuencias de los excesos navideños, debemos tener en cuenta:

- **Incluir abundantes frutas y verduras en nuestras comidas**, cuyo aporte en vitaminas aumentan las defensas de nuestro organismo y nos proporcionan fibra. Como ejemplo, consumirlas en forma de cremas es un recurso para entrar en calor y puede ser un plato saciante y lleno de nutrientes. Podemos elegir otras verduras en nuestra mesa como cardo, alcachofas, berenjenas, espárragos o una ensalada con espinacas. Y de postre, una macedonia o un sorbete casero de frutas.
- **Reducir las grasas saturadas:** Garantizando el aporte de proteínas, debemos optar por carnes más magras, pescado azul con grasas cardiosaludables, y evitar embutidos y

En Navidad, ¡también me cuido!

productos de pastelería industriales. Los frutos secos o las castañas asadas son una buena opción de aperitivo o para endulzarnos la sobremesa.

- No debemos olvidar los **hidratos de carbono**. Los encontramos en los cereales, la pasta, patatas o el arroz. Como acompañamiento de un segundo plato nos aportará la fibra que mejora el tránsito intestinal.
- **Recordar el consumo diario de agua**. En estas fechas, es frecuente recurrir a bebidas gaseosas y azucaradas durante la comida. Recomendamos beber de 6 a 8 vasos diarios para hidratarnos y ayudar a nuestra digestión y a nuestro intestino.
- **Evitar el picoteo y realizar cinco comidas diarias**. Podemos recurrir a los dulces navideños como postre, y no dejándolos a mano evitaremos consumir calorías extra y perjudicar también a nuestra salud dental.
- **Controlamos las cantidades**: un truco puede ser pensar en el tamaño de nuestro estómago y también en el de nuestros niños. Disfrutemos del menú especial en calidad, no en cantidad, y no le demos a nuestro cuerpo más de lo que necesite para evitar excesos.

CUIDANDO EL EJERCICIO FÍSICO TAMBIÉN EN NAVIDAD

El frío del invierno y la bajada de ritmo en nuestras obligaciones nos anima a quedarnos más tiempo en casa. El ambiente festivo también nos lleva a relajarnos respecto a las rutinas de ejercicio que tenemos durante el curso, también en el caso de nuestros niños, que suelen tener parón en las actividades extraescolares deportivas y no tienen sus horas de juego en el patio.

En Navidad aumentamos el consumo calórico por lo que, por nuestra salud y la de nuestra familia, no debemos relajarnos en este aspecto. La OMS recomienda al menos **30 minutos al día de ejercicio físico**. Una buena opción puede ser finalizar la sobremesa dando un paseo con los



familiares y amigos, dejar el coche aparcado para nuestras compras en la medida de lo posible y caminar, o aprovechar los días sin trabajo para realizar una excursión. En el caso de practicar algún deporte de nieve o montaña, hemos de recordar proteger nuestra piel, ya que la intensidad de los rayos UV aumenta debido

En Navidad, ¡también me cuido!

a la altura. De igual forma hemos de proteger nuestros ojos con gafas de sol y los labios con un protector labial con factor de protección.

¿Y para los niños?

Con nuestros niños hemos de tener el mismo cuidado: valorar el equilibrio entre consumo y gasto calórico y animarles a que se muevan. Hemos de controlar el uso excesivo de pantallas que favorecen el sedentarismo (televisión, tablet o móvil) y aprovechar los días festivos en los que



estamos más relajados para sacar de nuevo la bicicleta o los patines, e incluso ayudarles a hacer la carta a los Reyes Magos animándoles a pedir juguetes que favorezcan el juego haciendo ejercicio y utilizando la imaginación.

En cuanto a las rutinas de sueño, es lógico que en fiestas se alarguen más los días, pero hemos de tener en cuenta sus necesidades de descanso e intentar mantener las rutinas en la medida de lo posible, sin que ello nos impida disfrutar juntos de la Navidad en familia.

Un gorro, buen abrigo y una buena actividad física nos ayudará a disfrutar del aire fresco en el lugar donde estemos de vacaciones sin peligro de coger frío.

**El equipo de RedVital os desea una
muy saludable y Feliz Navidad y Feliz 2019.**

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Lope de Vega

