europa press

21 de diciembre de 2007

Sanidad recomienda evitar los excesos con el alcohol y las comidas en las fiestas navideñas

VALENCIA, 21 Dic. (EUROPA PRESS) -

La Conselleria de Sanidad recomendó hoy, ante la proximidad de las fiestas navideñas, evitar los excesos con el alcohol y las comidas de estos días, con el objetivo de prevenir el aumento de peso y el riesgo cardiovascular que estos excesos culinarios pueden provocar, según informó la Generalitat en un comunicado.

El doctor Miguel Catalá, endocrino del Hospital Clínico y coordinador del Plan de Diabetes de la Comunitat Valenciana, aconseja "moderar" la ingesta alcohólica, así como la de dulces y alimentos cárnicos, y aumentar el consumo de pescado, rico en ácidos grasos poliinsaturados omega 3, que ayudan a reducir el colesterol y los triglicéridos de la sangre. El marisco se puede consumir pero en cantidades "moderadas".

Asimismo, es mejor sustituir la carne roja --embutidos o caza-- de los menús navideños por pavo, conejo o pollo. También recomienda ser "cautos" con el alcohol, ya que, además de los efectos nocivos de las bebidas alcohólicas, "éstas suponen un aporte extra de siete kilocalorías por cada gramo de alcohol consumido".

"Hemos de evitar que los excesos de unos días afecten a nuestra salud y supongan meses de esfuerzo a partir de enero para perder el sobrepeso conseguido en las celebraciones navideñas", aseguró el doctor Catalá, quien añadió que es "muy recomendable" hacer una actividad física (como andar o correr treinta minutos al día).

También se deben evitar las grasas saturadas utilizadas en la elaboración de bollería y precocinados, así como los refrescos azucarados, que contienen calorías sin valor nutritivo y es recomendable el uso de aceite de oliva. Respecto a los dulces típicos de estas fechas, como los turrones se recomienda consumirlos con moderación.

A las personas con diabetes, se les aconseja mantener los hábitos alimentarios que realizan en su dieta cotidiana. Los diabéticos pueden consumir "de forma excepcional" durante estas fiestas turrones en cantidades "muy moderadas" valorando el contenido calórica. Si se toma formando parte de la comida del mediodía o de la cena (que suelen ser más equilibradas) afectan menos al control glucémico. De todas formas, es preferible la ingesta de frutas en vez de la de postres elaborados.

Según explica Sanidad, los turrones y dulces navideños para diabéticos elaborados con fructosa y sorbitol "no son recomendables, puesto que elevan igualmente el nivel de glucemia al tratarse de edulcorantes calóricos". Sí pueden tomarse con tranquilidad aquellos elaborados con aspartamo y sacarina.

La Conselleria de Sanidad aconseja que en Navidad, al igual en otras épocas del año, deben ser cinco las comidas que se realicen al día. De ellas, tres deben ser más fuertes y soportar la mayor parte de la energía y nutrientes: el desayuno, la comida y la cena. Las otras dos comidas son de sostén y más ligeras, pero ello no significa que se compongan de alimentos superfluos, sino que son comidas suplementarias con las que obtener el aporte necesario de leche, fruta o cereales.

Tampoco se debe prescindir del desayuno en las fiestas navideñas, ya que se trata de una comida importante en el día y su omisión es un factor de riesgo de obesidad. "Aunque a veces es difícil adaptar los ritmos de vida a este tipo de recomendaciones, debemos intentar que la mayor parte de las calorías se aporten al principio del día y evitar en lo posible que nos acostemos con el estómago lleno", afirmó el doctor Catalá.