



Tu salud, el mejor regalo para Navidad.



Algunos **consejos básicos** para que en estos días de fiesta pero también de excesos y digestiones pesadas te cuides.

- Mantener la **actividad física**, en el gimnasio, o fuera del mismo (se acepta aceptamos el baile como ejercicio físico, 30 minutos al día por lo menos).

- No llegar con hambre a la mesa: se puede **saciar el hambre** con una o dos raciones de fruta y abundante agua.

- Elegir marisco de primer plato y de segundo un asado, mejor pescado blanco o carne magra (pollo, conejo, pavo, solomillo de ternera o cerdo) acompañado de verdura o ensalada (espárragos trigueros, verduras a la plancha, cardo o alcachofas).

- Beber dos vasos de **agua antes de cada comida**.

- Respetar las **cinco comidas diarias** programadas y no dejar más de cuatro horas de intervalo entre comidas.

- No descuidar el **consumo de fibra**, tanto soluble (frutas, verduras y hortalizas) como insoluble (cereales integrales).

- **Sustituir los dulces navideños por fruta de temporada**: la piña o la papaya (tienen enzimas-bromelaína- que ayudan a hacer la digestión), cítricos, kiwi, chirimoya, melón o granada.

- **No acostarse nada más cenar** y sustituir el café por infusiones como el té verde o blanco, menta, manzanilla, anís, tila, melisa, hierbabuena o combinaciones de las mismas.

- **Reservar los dulces navideños** para los días de fiesta exclusivamente, no hace falta "adornar" la casa con bandejas llenas de dulces navideños durante un mes e ir picoteando cada día. Cuidado con el turrón "light", puede tener muchas más calorías de las que aparenta.

- **No abusar del alcohol**, eligiendo preferiblemente bebidas de baja graduación (cerveza, sidra, vino) y omitir los licores de sobremesa y las copas en exceso: es tu decisión beberte las 37 Kcal de una cerveza sin alcohol, que posee numerosas sustancias beneficiosas para tu salud, las 70 Kcal de una cerveza con alcohol o 250 Kcal de un vaso de whisky.

- **No abusar de refrescos con azúcar**.

- **No juntar la comida con la merienda y la cena**, una sobremesa así se paga cara: en calorías y digestiones pesadas.

- Ejemplos de **platos saludables**:

- Ensalada de hojas de roble con langostinos o gambas.
- Salmón ahumado con limón presentado en hojas de roble o endivias.
- Besugo, dorada, lubina, rape, merluza al horno; almejas-berberechos-coquinas a la plancha /ajo y perejil y limón.
- Cordero lechal al horno con verduras a la plancha (tomate, cebolla, trigueros, calabacín, berenjena); solomillo de ternera blanca con patata al horno con cebolla y gazpacho con tropezones de verduras.
- Pescado blanco al horno con verduras (no te pases con el tiempo de horneado).
- Mejillones a la marinera.
- Mejillones con tomate y albahaca.
- Pavo con piña y papaya.
- Ensalada de escarola, gulas y granada.
- Salpicón de marisco (ojo con el aceite).

¡Feliz Navidad!

Enlaces de interés para fechas navideñas:

- ¿Tu niño quiere todos los juguetes para Navidad? Cinco consejos pueden frenarle: <http://www.consumer.es/web/es/bebe/ninos/mas-de-4-anos/2013/12/25/218776.php>
- 10 consejos para elegir los juguetes en Navidad: http://www.consumer.es/web/es/economia_domestica/sociedad-y-consumo/2011/12/24/205732.php
- todo lo que debes saber sobre los juguetes (Revista OCU):<http://www.ocu.org/consumo-familia/bebes/informe/todo-sobre-juguetes>
- Juguetes: decálogo de seguridad (Revista OCU).<http://www.ocu.org/consumo-familia/bebes/informe/juguetesdecalogo-de-seguridad>
- Contrapublicidad (consume hasta morir). Son páginas alternativas (de "guerrilla") muy interesantes como propuesta para trabajar con chicos y chicas más grandes estas fechas desde una perspectiva más crítica. En este enlace hay ejemplos de carteles "subversivos": <http://www.letra.org/spip/spip.php?rubrique49>
- Gústate más en Navidad (consume hasta morir): <http://www.letra.org/spip/spip.php?article5396>
- Tú salud, el mejor regalo para Navidad. http://blogs.antena3.com/panycebolla/salud-mejor-regalo-navidad_2011121900031.html
- ¿Cómo afecta la Navidad al estado de ánimo? (Revista Muy Interesante) <http://www.muyinteresante.es/salud/preguntas-respuestas/icomoo-afecta-la-navidad-al-estado-de-animo>
- El árbol de Navidad puede afectar a tu estado de ánimo (Revista Muy Interesante). ***Es un pequeño pero interesante artículo que nos invita a no olvidarnos de un aspecto clave en esas fechas: las diferentes miradas culturales y personales sobre la Navidad.** . <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-arbol-de-navidad-puede-afectar-a-tu-estado-de-animo>