

Pilar Cortés



Un estudiante de Gastronomía de la UA elabora empanadillas, en una imagen de archivo.

Los excesos navideños pasan factura y son muchas las personas que ganan entre tres y cinco kilos al término de las celebraciones. Perder peso es uno de los propósitos clásicos de Año Nuevo y así se refleja en las consultas de los dietistas-nutricionistas de Alicante. Como ocurre también cuando llega el cambio de armario de verano a invierno, otra fecha clave cuando vemos que no nos sirve la ropa de abrigo.

¿Qué dicen al respecto los especialistas? Este diario ha contactado con María Tormo, nutricionista, profesora de la Universidad de Alicante y vicepresidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CODi-NuCoVa) por la provincia, quien desaconseja las «dietas milagro» y enfatiza la paciencia a la hora de perder peso con una alimentación equilibrada de productos de temporada, cereales integrales, proteínas magras y aceite de oliva.

La especialista observa un aumento en el número de personas que buscan asesoramiento nutricionista después de las fiestas, con un enfoque creciente en la alimentación saludable por encima de la simple pérdida de peso; y sugiere congelar o compartir las sobras para evitar el consumo excesivo.

De temporada

«Es importante no caer en las dietas milagro, todas aquellas que prometen una pérdida de peso muy rápida y muchos kilos

Aumentan las personas que buscan asesoramiento de profesionales después de las fiestas navideñas, con un enfoque creciente en la alimentación saludable por encima de la simple pérdida de peso, que pasa, según los profesionales, por deshacerse de las sobras de comida

Salud

El secreto para perder peso está en deshacerse de las sobras

J. HERNÁNDEZ

en poco tiempo, además con poco esfuerzo. Hay que huir de las dietas que te quitan alimentos, las que te dejan muchas horas sin comer, o que tomas muchos batidos y cosas de estas. Todo eso hay que evitarlo. En realidad es más sencillo tener un poco de paciencia con nosotros mismos, ser benevolentes y darnos tiempo, volviendo a esa alimentación equilibrada y variada».

Tormo aconseja tomar hortalizas y verduras de temporada, «que además van a ser más económicas y para los bolsillos no nos viene mal». Con cereales, arroz, pasta, si pueden ser integrales, con carne o pescado, «la alimentación equilibrada que tenemos todos en mente, aceite de oliva como grasa prin-

cipal, y frutas como postre en vez de los dulces, como las naranjas, maravillosas además».

Así, insiste en que recuperando una dieta equilibrada, variada, con un poco de paciencia y siendo flexibles, «todo vuelve a la normalidad y esos kilos se van a perder solos».

A consulta

Si hay dudas o no sabemos muy bien cómo llevar a cabo el proceso, o bien pasan las semanas y no vemos resultados, la también profesora de la UA aconseja acudir a un dietista-nutricionista colegiado «porque va a ser la persona que más te va a ayudar. Al final hay gente que pierde peso más rápidamente, otros que no, y no saben qué puede haber detrás. En esos casos hay

Consejo

Veto al alcohol

Otro elemento a evitar a partir de ahora es el alcohol, aunque desde el Colegio de Nutricionistas destacan que cada vez hay más alternativas con bebidas que se preparan en casa en Navidad, sobre todo en familias con niños. «El alcohol cuanto menos mejor, como el azúcar y otros alimentos menos nutritivos que no nos aportan mucho. Los días de celebración ya pasaron», destaca la dietista alicantina.

que personalizarlo y tenerlo un poco más controlado».

Al «voy a perder peso» como propósito tradicional de Año Nuevo también se suma últimamente el deseo de comer mejor y de forma más saludable. Esto influye también en el repunte de las consultas, al igual que ocurre con los gimnasios. «Hay gente que ya venía a consulta, en Navidad hace un parón y luego no quiere que se le vaya de las manos porque siempre quedan sobras de dulces y otros alimentos calóricos».

También hay quien prefiere acabarse esas sobras y «luego ya veré». Un error que cometemos muchos.

«Seguimos durante semanas tomando cada día un trocito de turrón que todavía queda. Otro consejo sería que las sobras se congelen o se repartan si no queremos tirarlas porque ya han pasado las fiestas. Tenemos que volver a centrarnos, a evitar dulces y las comidas copiosas y el no movernos. Han sido días de mucha mesa y mucha silla y hay que recuperar la normalidad, movernos, comer más saludable y no fiarnos de esas dietas milagro», resume.

No obstante, los expertos observan en los últimos años que cada vez más personas intentan controlar lo que comen en Navidad y procuran que no se les vaya de las manos.

«En las mesas navideñas hay sitio para las verduras y las frutas, y se pueden dar paseos. Incluso con los dulces hay muchas personas que cuando tienen pequeños elaboran los suyos propios para controlar los ingredientes, recuperando tradiciones culinarias como las pastas que se hacían en las casas de las abuelas». ■



«Es importante no caer en las dietas milagro, todas aquellas que prometen una pérdida de peso muy rápida y muchos kilos en poco tiempo»

MARIA TORMO
NUTRICIONISTA