

En la web de la Comunidad www.madrid.org/seguridadalimentaria y www.madrid.org/salud

Sanidad ofrece consejos para disfrutar de una alimentación segura y saludable durante las Navidades

- Para evitar infecciones alimentarias, ganancia de peso o indigestiones molestas
- Conviene mantener adecuadamente refrigerados los alimentos, consumir verdura y aumentar el ejercicio físico

24 de diciembre de 2016.- La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid recuerda la importancia de mantener hábitos saludables y cautela con los alimentos para disfrutar de unas Navidades seguras y sanas en el terreno de la alimentación, ofreciendo una serie de consejos y recomendaciones en las páginas web www.madrid.org/seguridadalimentaria y en www.madrid.org/salud

La Dirección General de Salud Pública recuerda que en las fiestas navideñas, donde la comida es el elemento central de la celebración, se incrementa en el hogar el riesgo de intoxicaciones alimentarias debido, entre otros factores, a que las cocinas domésticas no están concebidas para elaborar grandes cantidades de menús ni refrigerar todos los abundantes alimentos que se elaboran.

El mensaje “clave”, indican los técnicos de Salud Pública, es planificar con antelación, calcular el número de comensales y prever un menú que podamos manejar sin riesgo. Al poner la mesa, se recomienda ir colocando paulatinamente los alimentos que no requieran conservación en frío (panes, quesos curados...) y cubiertos para evitar contaminaciones. La comida que traen los invitados debe trasladarse en bolsas térmicas o neveras, salvo la, que no requieran conservación en frío o en calor (pastas, bizcochos, conservas...)

Además, hay que mantener las precauciones habituales en el manipulado de alimentos: lavarse las manos, no compartir utensilios para los alimentos cocinados y no dejar más de dos horas a temperatura ambiente las comidas ya elaboradas. Con respecto al consumo de resto de comidas, se insiste en refrigerarlo o congelarlo inmediatamente.

Aunque, resulta difícil en estas fechas evitar los excesos en la comidas, Sanidad aconseja reequilibrar la dieta en los días posteriores de las grandes celebraciones intercalando días de comidas más ligeras para compensar las copiosas cenas y comidas navideñas. Lo ideal, además, es mantener cinco comidas diarias, y no saltarse ninguna de ellas para no llegar con demasiada

hambre a la mesa o tomar fruta para evitar llegar con el estómago vacío a la mesa. En los menús prenavideños no deben faltar las verduras, y si es posible alimentos depurativos (espárragos, endibias, alcachofas...).

Si las comidas navideñas se van a realizar en casa, se pueden diseñar menús menos bajos en calorías, recurriendo a platos típicos como la lombarda, y de segundo, un preparado en horno. Los expertos en nutrición recuerdan que es mejor decantarse por lácteos desnatados, yogur o quesos frescos, bajos en calorías y en grasa, y no olvidarse de consumir fruta y cereales integrales que aportan fibra y nutrientes, produciendo mayor saciedad.

Con respecto a las bebidas, los técnicos de Salud Pública advierten del número de calorías que tiene el alcohol (7 kilocalorías por gramo), y “vacías” (es decir, sin nutrientes), por lo que en la medida posible aconsejan una hidratación adecuada con agua, zumos naturales o caldos sin demasiada grasa.

Por otro lado, y para evitar las temidas indigestiones o dolor de estómago, los profesionales insisten, en general, en moderar las comidas, comer en pequeñas cantidades y despacio. Además, es aconsejable no acostarse hasta dos o tres horas después de la cena ya que la digestión por la noche es más lenta y puede producir acidez.

Sanidad recuerda la importancia de aumentar durante estas fiestas la saludable práctica del ejercicio físico para contrarrestar el aumento del aporte calórico y, con esto, los kilos de más. Consejos tan sencillos como utilizar las escaleras en vez del ascensor, desplazamientos a pie en la medida posible, o bajarse en una parada antes si se opta por el transporte público pueden contribuir a evitar o reducir la ganancia de peso, mejorar a nuestra fuerza muscular y flexibilidad, y en definitiva, mejorar nuestra salud.