

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Recomendaciones alimenticias navidad

REFERENCIA: Lizárraga, K. (25 de diciembre de 2020). Sigue estas recomendaciones alimenticias en Navidad y fin de año. *El Sudcaliforniano*. Recuperado de <http://bit.ly/2Yb009X>

NOTA:

**Sigue estas recomendaciones alimenticias en Navidad y fin de año**

La Paz, Baja California Sur. (OEM-Infomex).- El consumo excesivo de comida durante la celebración de navidad y año nuevo representa un riesgo para la salud, por lo que la nutrióloga adscrita a la Unidad Médica de Atención Ambulatoria con Unidad de Medicina Familiar (UMAA/UMF) No. 34, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Baja California Sur, Nicia Rojas Vega, recomendó a la población moderarse y elegir comida saludable.

Explicó que durante esta época si se puede optar por comer saludable, ya que hay opciones ricas y nutritivas, como pavo que es bajo en grasa.

La experta en nutrición dijo que lo recomendable es que dentro de los alimentos que se consumirán en estas fechas, se consideran las porciones correspondientes de ensalada o algunas verduras verdes para equilibrar.

Evitar los alimentos fritos es de gran ayuda para todas aquellas personas que padecen alguna enfermedad crónica degenerativa, así como para la población en general.

Actualmente, el número de personas que padecen enfermedades que requieren una alimentación especial va en aumento, por lo que se debe poner mayor atención en los alimentos que consumen.

Otro alimento permitido durante estas fechas, considerado saludable, es el pozole, si éste se hace de pollo es mejor; sin embargo, si se prepara con carne de puerco, es recomendable utilizar lomo, ya que es menos grasosa.

“Lo importante es la cantidad, si en Navidad se considera cenar fuerte, el desayuno y la comida de ese día deben ser ligeros”, resaltó Rojas Vega.

De igual manera, otra recomendación es evitar las bebidas azucaradas, el refresco y los jugos porque contienen mucha azúcar, y si estos se mezclan con alcohol, el consumo repercute más en el aumento de peso.

### **COMENTARIO**

La cantidad de celebraciones que se realizan en el mes de diciembre es un detonante para aumentar el consumo de alimentos que podrían no ser lo suficientemente sanos, además de que es común que se dé un exceso en el consumo de ellos. Aunque se celebren estas fechas es importante tener en cuenta siempre nuestra salud y evitar los alimentos que podrían ocasionarnos malestares, el disfrutar de estas festividades no implica tener que consumir alimentos con exceso de calorías o grasa, optar por opciones platillos saludables nos podría ayudar a no tener que privarnos de los platillos navideños pero tampoco comprometer nuestra salud en ellos.

La Navidad es un período que tradicionalmente se asocia a un aumento de peso porque se trata de una época en la que las grandes comidas adquieren una gran importancia social, señala Iria Rodríguez Gómez, especialista en Endocrinología y

Nutrición del Hospital HM Modelo de La Coruña<sup>1</sup>. La gastronomía típica de estas fechas tiene una gran influencia en la ganancia de peso, los alimentos propios de la Navidad son los principales causantes de que podamos aumentar de peso, ya que la mayoría contienen un número desorbitado de calorías, la moderación también podría contribuir a que estas fechas no signifiquen necesariamente un aumento en nuestro peso.

**RESPONSABLE**

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas

---

<sup>1</sup> Molina, M. (19 de diciembre de 2018). ¿Cómo afecta la Navidad al aumento de peso?.

*CuidatePlus*. Recuperado de <http://bit.ly/3cfdjt9>