

Mantener hábitos alimentarios adecuados durante la Navidad

“Durante estas fiestas, la comida está presente de manera constante. De hecho, no hay ninguna celebración que se precie sin que las personas se sienten en torno a una mesa. Se ha demostrado que en aquellas situaciones que comemos con más gente, se ingiere una cantidad de comida superior a cuando lo hacemos solos”, explica la Dra. Rocío Rosés, psicóloga Infantojuvenil del Hospital Universitari General de Catalunya de Barcelona.

Por ello, las Navidades son una época especialmente complicada cuando existe alguna alteración alimentaria tanto a nivel restrictivo (personas que ingieren una cantidad inferior a lo que deberían) o cuando existe una sobre ingesta compulsiva (necesidad de comer una cantidad superior a la que el cuerpo necesita).

Rosés explica que “la sobrealimentación navideña, exclusivamente no es algo que solo preocupe cuando existe alguna dificultad previa vinculada con la alimentación, sino que a la mayoría de la población cambia los hábitos alimentarios durante estas fechas. Es conocido cómo las durante estas semanas todos consumimos alimentos hipercalóricos de manera más frecuente: “picoteo” antes de la comida principal, platos más copiosos y postres con alto contenido de azúcar. Y, una vez pasa esta época, las personas tienen un afán incontrolado por hacer dieta de manera rápida y efectiva”.

Rocío Rosés explica que “se deberían mantener unas pautas sencillas, también durante estos días de comidas frecuentes, con el objetivo de prevenir recaídas en caso que exista algún trastorno de la conducta alimentaria o bien para mantener la salud y el bienestar general.”

-Es importante no saltarse ninguna comida, aunque comamos más cantidad que la que se ingiere normalmente. El hecho de saltarse una comida provocará que a la siguiente lleguemos con más hambre y por tanto, se descompensará toda la ingesta global diaria. Aunque sea más ligera, siempre se tiene que realizar.

-Tener conciencia de que se está comiendo a pesar de que estemos hablando y en un entorno más relajado y dónde, frecuentemente se consume más alcohol del que estamos habituados. Hay que recordar que si se consume alcohol es recomendable tomarlo intercalándolo con agua para discernir entre la sed real de la desinhibición (propia del alcohol), que provoca seguir consumiendo alcohol a pesar de no tener sed. También, hay que tener en cuenta que se consumirán más alimentos de los que se haría por el efecto de pérdida de control que provoca el alcohol.

-Hay que comer de todo, sabiendo que comer más en estos días es algo habitual y que, al final, se reduce a 5 ó 6 comidas a lo sumo.

-Por último y más importante, comer en un entorno social forma parte de nuestra cultura mediterránea y latina. Es una manera de sentir placer con productos que normalmente no ingerimos de manera habitual. Es por ello que, a nivel psicológico es imprescindible permitirnos disfrutar de las comidas, la compañía y el entorno que nos proporciona unas fechas tan especiales como las Navidades.