

# Cuídate...por ejemplo

## **POR EJEMPLO... DISFRUTA LAS FECHAS NAVIDEÑAS SIN ABUSAR**

**Pásalo de la mejor forma posible. Con quien quieras. Con quien puedas.  
O no las celebres. Pero siempre cuidando tu salud.**

Independientemente de las creencias personales de cada uno, las fiestas navideñas suelen ser un momento de exceso. Aprovechando estas fechas, Cruz Roja te recuerda unas sencillas pautas para evitar problemas en las fiestas

Las Navidades son un momento de fiesta y celebración para muchas personas. En tu mano está disfrutar con seguridad:

- por ejemplo, planifica las comidas y, al comprar, piensa en el número de personas que van a comer, para que no se acumulen las "sobras".
- Por ejemplo, dedica especial cuidado a la compra de los dulces navideños, para evitar que nos duren hasta el verano
- Por ejemplo, ten en cuenta que no existe ningún problema por comer dichos dulces, pero en cantidades moderadas y, preferiblemente en ocasiones especiales (los días festivos y no a todas horas)
- por ejemplo, come despacio, disfrutando de los sabores, y sin olvidar que el objetivo principal no es comer sino convivir con personas a las que quizás sólo ves una vez al año
- por ejemplo, no te excedas con las cantidades. Evitarás riesgos e incomodidades (digestión pesada, dolor de estómago, exceso de gases, etc.)
- por ejemplo, incluye en la dieta de estos días las verduras y hortalizas como platos de entrada y de guarnición
- por ejemplo, trata de elegir las carnes con menos grasas y recurre a recetas donde se eviten los fritos
- por ejemplo, prepara postres con frutas naturales como piña, naranja, papaya o frutos del bosque ya que ayudarán a mejorar la digestión

**Está claro: las comidas copiosas aumentan el riesgo de obesidad**

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo) han presentado un consenso científico para prevenir y tratar la obesidad: tal y como se venía percibiendo, tomar grandes cantidades de comida en raciones desproporcionadas y productos alimenticios con gran densidad energética son los factores que más favorecen el desarrollo de la obesidad. Por tanto, estas fechas son un momento de máximo riesgo para comenzar con problemas de este tipo o empeorar los existentes.

**Mantén el ejercicio físico de forma regular**

Si tienes costumbre de realizar ejercicio físico, no lo abandones en estos días. Y si no lo realizas, es un buen momento para empezar. Además, te ayudará a compensar los excesos alimenticios y a mantenerte saludable

**Mucho cuidado con el alcohol**

También son fechas en que asociamos la fiesta con un aumento del consumo de alcohol. Ten mucho cuidado: los "atracones" de alcohol también son muy peligrosos. Ten previsto quién conduce para evitar riesgos al volante. Y no olvides, si hay niños o niñas en tu entorno, que eres un modelo para la infancia, también con tu forma de comer y de beber.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



*¡¡Felices Fiestas!!*

Cada vez más cerca de las personas

 **Cruz Roja Española**