

**CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 39:****“Cuidemos Nuestra Alimentación en Fiestas de Fin de Año”****INTRODUCCION:**

Evitar la **comida** en las fiestas de fin de año no es sencillo. Según la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española contra la Hipertensión, se estima que durante las fiestas ganamos entre **tres y cuatro kilos** y que, como consecuencia, en los meses siguientes, aumentan las consultas sobre patologías relacionadas con la **obesidad, la hipertensión** y el **riesgo cardiovascular**.

**INFORMACION:**

Los alimentos con altos niveles de carbohidratos y grasa en estas fiestas navideñas y fin de año, como el panetón, chocolatadas, ensaladas con mayonesa, frituras deben consumirse con moderación para evitar subir de peso e incrementar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. La cena de Nochebuena y el brindis pueden llegar a alcanzar las 1,700 calorías, sin contar los alimentos ya consumidos durante el día. Esas calorías se convierten en sobrepeso debido a que muchas familias tienen la costumbre de cenar a la medianoche e ir a la cama, sin realizar ninguna actividad física.

Causas

Las causas más comunes son:

- Comer a media noche e ir a la cama.
- No realizar actividad física.
- No consumir alimentos con alto contenido de grasa, carbohidratos, azúcares y sodio.
- No consumir en exceso bebidas alcohólicas.

Consecuencias

Las consecuencias que se pueden dar son las siguientes:

- **Reflujo gastroesofágico.**
- **Distensión abdominal.**
- **Hipertensión.**
- **Sobrepeso y obesidad.**
- **Enfermedades cardiovasculares.**
- **Diabetes mellitus.**
- **Colesterol LDL o colesterol malo.**
- **Triglicéridos.**
- **Esofagitis aguda:** Inflamación del esófago por el exceso de reflujo.
- **Gastritis:** Inflamación y ardor del estómago por la ingesta de bebidas alcohólicas.
- **Pancreatitis aguda:** Inflamación aguda y dolor intenso por el abuso de alcohol.

Prevención

Para esto se recomienda:

- **Evitar no comer el día antes:** Podemos restringir un poco la cantidad de comida que tomamos antes de las fiestas pero, si la suprimimos, el impacto de los nutrientes sobre nuestro cuerpo será más brusco.

- **Servirse en un plato en vez de coger la comida con la mano:** De esta manera controlaremos mejor lo que consumimos que si picamos.
- **Masticar despacio:** La sensación de saciedad tarda en llegar al cerebro, por eso, comer despacio evitará que nos hinchemos y además digeriremos mejor los alimentos. Se recomienda servir pescado en lugar de carne en las cenas, ya que se digiere mejor, y acompañarlo de verduras, evitando las salsas pesadas.
- **El alcohol: tu peor enemigo:** Exceso de alcohol puede machacar calóricamente una comida, tomarse dos copas de vino no tiene importancia pero si añadimos otras dos **cervezas**, no puede extrañarnos que la báscula marque tres kilos más en enero.
- **Hacer una dieta depurativa.** El día después de una celebración, nuestro cuerpo agradecerá un descanso con una dieta ligera.
- **Las personas con enfermedades como:** La hipertensión, diabetes, colesterol, triglicéridos, enfermedades cardiovasculares entre otros deben cuidar estrictamente su alimentación en estas fiestas de fin de año porque corre el riesgo de perjudicar su salud hasta llevarlo a la muerte.

**CONCLUSIÓN:**

**DISFRUTA DE LA NAVIDAD Y EL AÑO NUEVO CON SALUD.**

**¡Felices fiestas!**



**“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”**