



¿Cómo hay que cuidarse en estas fiestas?

Diez consejos enfermeros para llevar una alimentación saludable durante estas fechas

- **El Consejo General de Enfermería recuerda la importancia de cuidarse también en Navidad para evitar problemas en el futuro tras las grandes comilonas de estos 15 días.**
- **Evitar el alcohol, no abusar de la sal ni de las grasas saturadas, reducir la ingesta de azúcar e incluir todos los grupos de alimentos en cada comida son las principales recomendaciones.**
- **Los profesionales subrayan la necesidad de vigilar todavía más a aquellas personas que tienen alguna enfermedad y que necesitan unos cuidados especiales en lo que a nutrición se refiere.**

Madrid, 21 de diciembre de 2018.- Las Navidades son fechas para celebrar, de alegría y reencuentros, que en su mayoría vienen acompañados de grandes comilonas. Los excesos a los que se enfrenta la población en estos 15 días pueden pasar factura durante meses y en algunos casos concretos pueden ser muy perjudiciales para la salud. El Consejo General de Enfermería, con el objetivo de concienciar a la población y poner en valor la importancia de consultar a profesionales expertos en la materia, ha lanzado un decálogo con los consejos prácticos necesarios para disfrutar de las fiestas sin sufrir posteriormente los estragos.

“Debemos ser conscientes de que durante estos días no podemos olvidarnos de la salud y aunque son fechas señaladas en las que todo el mundo realiza excesos, es muy importante seguir cuidándose. Las enfermeras de Atención Primaria, en este sentido, son los profesionales más cercanos al paciente y están diariamente en sus consultas para ayudar y dar la mejor educación”, afirma Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería. Tal y como él mismo resalta, “aprender a comer y a controlarse durante las fiestas es sinónimo de salud y bienestar porque unas Navidades sin control pueden acarrear problemas más graves en el futuro”.

En esta misma línea, Marilourdes de Torres, supervisora de la Unidad de Nutrición y Dietética del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza y delegada de Nutrición del CGE, destaca la



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA

labor de las enfermeras con todos los pacientes. "Hacen diariamente educación para la salud y una gran parte de esa es sobre alimentación en modo preventivo e incluso terapéutico. La enfermera de referencia es el pilar fundamental para el adiestramiento nutricional de pacientes con patologías o incluso de pacientes en riesgo. De ahí que sea tan importante el cribado nutricional que debemos implementar para que todas las enfermeras de Familiar y Comunitaria lo lleven a cabo como un protocolo más de la atención", afirma De Torres.

Diez claves para cuidarse también en Navidad:

1. **Preparar al cuerpo para los excesos.** Resulta conveniente ir pensando en las fiestas, pero sin hacer dietas extremas. Conviene movernos un poco más de lo habitual, subiendo algún tramo de escaleras o bajando del autobús una parada antes, por ejemplo. Asimismo, se debe disminuir la ingesta de picoteo. El desayuno es obligatorio y debe seguir siendo saludable. En cuanto a las comidas prefiestas, es aconsejable que sean más simples, pero sin olvidar las legumbres y las verduras de primer plato.
2. **Realizar excesos inteligentes y con sentido común.** No se debe esconder la cabeza y pensar que ya pasarán las fiestas. Hay que disfrutar y compartir, pero sin dejar de pensar y en especial los alcoholes blancos destilados que resultan nefastos.
3. **Evitar cualquier tipo de alcohol.** Cuando se habla de excesos inteligentes en Navidad no se incluye el alcohol bajo ningún concepto. El alcohol no cuenta con bula para estas fiestas, en especial los alcoholes blancos destilados, que resultan nefastos.
4. **Incluir todos los grupos de alimentos en las cenas y comidas.** Al igual que cuando se preparan los menús de la semana, hay que incluir alimentos variados en todas las comidas y cenas de las fiestas. No hay que abusar de los proteicos en los primeros y segundos platos. "A la hora de la preparación, hay que combinar las proteínas de la carne, pescado, huevos y lácteos, con los hidratos de los tubérculos, con las hortalizas... No hay que olvidarse del grupo de las grasas, que lo tendríamos con el aceite de oliva", apunta De Torres.
5. **No abusar de la sal ni de los alimentos sólidos con grasas saturadas.** Esta recomendación es una constante durante todo el año, se debe reducir el consumo de sal y mirar las etiquetas para eliminar de la dieta los alimentos con excesivas grasas saturadas, tan nocivas para el organismo. No hay que eliminar en Navidad las hortalizas crudas o las verduras cocidas en los primeros ni en las guarniciones.



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA

6. **Reducir la ingesta de azúcar.** Es necesario acostumbrarse a no desterrar las frutas de los postres navideños. "Con frutas y chocolate negro se consiguen postres a los que no hay que añadir azúcar y hacen las delicias de grandes y pequeños", explica la también coordinadora del Comité Científico de AdENyD (Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética).
7. **Acostumbrar a los niños a comer lo mismo que los adultos, no en cantidad, sino en calidad.** Es imprescindible habituar a los menores a que coman lo más parecido posible a los mayores, evitando las salsas no caseras. "Tenemos que decirles que en familia se come lo que come la familia. Y, por supuesto, si no comen los primeros y segundos platos, hay que decirles que entendemos que tampoco tienen apetito para el postre...", destaca Marilourdes de Torres.
8. **Compensar los días de excesos con platos sencillos, completos y nutritivos el resto de la semana.** No hay que evitar las comidas de Navidad, pero sí se puede compensar con la ingesta de algo más sencillo los días clave y el resto. "Por ejemplo, en Nochebuena, podemos desayunar leche o yogur con una pieza de fruta; en la comida una verdura o legumbre jardinera y pollo o pescado a la plancha o una tortilla con un poco de jamón o atún de lata al natural; de merienda una fruta y así nos prepararíamos para la gran cena", explica De Torres.
9. **Realizar ejercicio físico durante las fiestas.** Tanto en personas sanas como en pacientes con patologías diversas, el ejercicio físico es un pilar de la vida sana. Aun así, para aquellos a los que les cueste más, hay que recordar la necesidad de pasear estos días y olvidarse del transporte motorizado.
10. **Consultar las dudas a las enfermeras de Atención Primaria.** Los profesionales de Atención Primaria están formados y cualificados para dar los mejores cuidados a los pacientes. En fechas como estas, ellas son las encargadas de resolver las dudas y ayudar a la población para que conozcan cómo hay que afrontar los excesos navideños y qué hay que evitar estas dos semanas.

Más allá de los consejos para tener una alimentación saludable a pesar de los excesos navideños, el CGE recuerda la importancia de vigilar todavía más a aquellas personas que tienen algún tipo de enfermedad y que necesitan unos cuidados especiales en cuanto a nutrición se refiere. "El peligro más grande es excederse con los azúcares añadidos y más aquellas personas que están al límite de glucosa en sangre y que, además son sedentarios, y durante la Navidad más", puntualiza De Torres.