

Las 7 claves en Navidad



Ana Trabadelo

01/12/2019

Bienvenid@ a las 7 claves en Navidad!

Este manual es una extensión de las 7 claves para adelgazar, orientado a mantener tu figura (o por qué no, seguir mejorándola), en estas fechas tan particulares en las que por norma general solemos tener días libres, comidas fuera, mas disposición de dulces y un parón importante en nuestras rutinas.

Evidentemente, podrías limitarte a seguir llevando a cabo tus aprendizajes adquiridos con las 7 claves, pero no está de más que tengas esta herramienta por si te ves arrastrado a este tipo de cambios y no quieres arruinar tu proceso de adelgazamiento.

Lo mejor de este plan, es que no es contrario al disfrute de las fiestas.

Solo tendrás que entender y llevar a la práctica algunas adaptaciones.

En caso de sufrir alguna patología de base, relacionada con la alimentación, solo tendrás que tener en cuenta las cantidades o límites prescritos por el especialista, pero por supuesto, también las podrás aplicar.

Olvídate de la pesa y céntrate en lo más importante de estas fiestas, que es pasarlas en familia y disfrutar!

Bienvenid@ a las 7 claves en Navidad!





EVITA FABRICAR GRASA

Como vimos en el primer punto de las 7 claves, un exceso de hidratos de carbono (sobre todo si estos son simples), sobrepasa la capacidad de almacenaje de nuestro hígado, dando lugar al aumento de grasa corporal.

*Puedes refrescar conceptos, viendo de nuevo las gráficas sobre cómo se llenaban las estanterías mediante cajas (hidratos de carbono complejos como legumbres, hortalizas...) o folios (hidratos de carbono simples como azúcares, zumos, dulces...)

Ahora te preguntará cómo puedes gestionar esto, teniendo en cuenta que en Navidad, la mayoría de las tentaciones a las que estamos expuestos, son a base de hidratos de carbono (mazapanes, roscón de reyes, polvorones...)

Es cuestión de planificación. Para conseguir nuestro objetivo de pérdida o mantenimiento de peso, no es necesario renunciar al 100% de los productos poco saludables, pero si consumirlos de manera estratégica y con control.

En el caso de los dulces más ricos en hidratos de carbono, como los mencionados, es preferible que sean consumidos en el postre a picotearlos entre horas.

El motivo es que son alimentos superfluos, repletos de calorías vacías, poco saciantes y azúcares simples, con lo que vamos a comer de más, saturando la capacidad de almacenamiento de glucógeno en el hígado.



Todo este tipo de dulces nos llenan en el momento, pero si siguen a nuestro alcance, los seguimos consumiendo.

¿Qué hacer entonces?

Lo ideal sería empezar SIEMPRE las comidas por los entrantes más grasos como gambas, queso, tomates aliñados...

Un primer plato contundente de verduras.

Un segundo compuesto de proteína con guarnición de verduras (ni papas, ni batata, ni pasta, ni arroz).

De este modo, nos garantizamos la saciedad. Por un lado con la proteína y las grasas, y por otro con el volumen y la fibra de las verduras.

Cuando llegue el momento del postre en forma de hidratos, ya no tendremos el mismo hambre y podremos degustar una porción razonable.

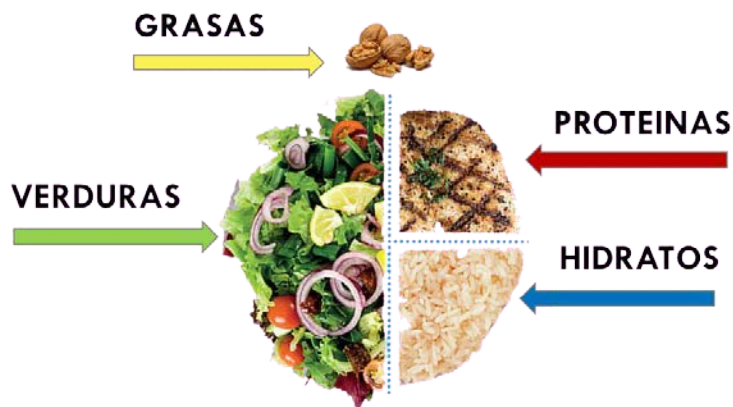
Al acabar la comida, sería genial poder retirar los restos de postres de la mesa.

En caso de no poder hacerlo por no ser nosotros los anfitriones, sería conveniente apartarnos de la zona de los dulces. Solo con este gesto podemos reducir considerablemente el riesgo de seguir picoteando dulces sin hambre.



PROPORCIONA TU PLATO (SIEMPRE)

Como explico en el segundo punto de las 7 claves, el plato siempre debe regirse por unas proporciones, al margen de las cantidades totales.



Teniendo esto claro, vamos a añadir un punto esencial a este apartado.

Tengamos en cuenta que es Navidad y si o si, va a haber una mayor ingesta calórica. Por otro lado, la época del año favorece que estas comidas sean también más copiosas. Y por último, vamos a añadir la reducción en nuestra actividad ya que contamos con días de vacaciones en los que se suele comer más (y peor), consecuencia directa de más quedadas con amigos, picoteos, meriendas, etc...

Sería tremendamente beneficioso que después de comer (siempre nuestro plato saludable), añadiéramos un paseo de media hora. Idealmente después del almuerzo y si no, después de la cena.

Tiene que ser justo al finalizar la ingesta, antes de avanzar demasiado el proceso de la digestión.

Este punto podría parecer el más tonto, pero muy al contrario, es uno de los **MÁS IMPORTANTES**, ya que en la práctica diaria se observa una notable diferencia entre hacerlo y no hacerlo.

Por un lado, digerimos mejor la comida, llegando a eliminar incluso la hinchazón abdominal tras la ingesta; favorecemos la evacuación posterior; aceleramos el metabolismo durante varias horas, evitando también los picos de glucosa en sangre y el aletargamiento que se produce tras las comidas.

Lo ideal sería hacerlo por lo menos hasta pasadas las fiestas y un par de semanas más para consumir todo el exceso de glucógeno generado y favorecer la eliminación de líquidos que se acumulan en las fiestas por exceso de sal e hidratos, produciéndonos un efecto de hinchazón generalizada (parece que hemos ganado varios kilos).

*Muchos días, surgen entre compras, meriendas improvisadas en las que acabamos consumiendo de todo menos fruta. Es fácil acabar escogiendo una porción de tarta, roscón, chocolate a la taza...

Si esto sucede, lo ideal sería cenar únicamente verduras (en la cantidad que se desee), con alguna proteína no grasa, como carne blanca, pescado blanco o tortilla de claras.



DISTINGUE LAS GRASAS

Si en el punto número uno hablábamos de los hidratos de carbono, ahora le toca a las grasas.

En esta ocasión no me centraré en hablar de los tipos de grasa ya que en los dulces navideños, mayoritariamente vamos a encontrar de un solo tipo. Las grasas TRANS, altamente perjudiciales.

Como recordarás, mi consejo sobre los dulces más ricos en hidratos, era que se reservaran para los postres en días puntuales como el día de Navidad o Reyes. De modo que consumiéramos una porción prudente.

Es por ese motivo que no te recomendé hacerlos tú. A mi juicio, para probar un trocito de roscón, no merece la pena el trabajo de elaborarlo.

Con las grasas, hablamos de otro tipo de dulces como los turrónes, más asociados al picoteo continuo por el pequeño tamaño de las porciones de consumo habitual. Pero cuidado, un pequeño trozo cinco veces al día, o tres, durante todas las fiestas, ya no es pequeño. Es gigante!



Aunque estamos de enhorabuena porque la preparación de estos dulces, en su versión más saludable, es muy simple y no requiere preparativos complicados.

Dos recetas muy sencillas y rápidas de preparar, con distintas variantes son las siguientes:

Turrón de Ferrero

Ingredientes

- Avellana sin cáscara: 50g
- Crema de cacahuete: 2 cucharadas soperas
- Cereales top fibra: 3 wetabix
- Chocolate negro al 85%: 125g (una tableta)
- Leche en polvo desnatada: 1 cucharada sobera (opcional)
- Aceite de coco: 1 una cucharadita (sustituible por aceite de oliva)

Receta

- Derretimos 125 gramos de chocolate al 85% con una cucharadita de aceite de coco u oliva y 2 cucharadas soperas de crema de cacahuete por un lado.
- Desmenuzamos los wetabix (con las manos), 50 gramos de avellanas escachadas (no en polvo sino a trocitos...) y una cucharada soperas de leche en polvo desnatada. Esto último es opcional, pero le da un puntito.
- Unimos a continuación todos los ingredientes.
- Lo pasamos a un molde o varios individuales. Lo IMPORTANTISIMO de este paso, es presar muy bien la masa en el/los moldes para que quede bien firme.
- Conservar en nevera.



Turrón de Chocolate y almendras

Ingredientes

- Chocolate negro 70%: 1 tableta
- Chocolate negro 85%: 1 tableta
- Crema de cacahuete o maní: 40g
- Almendra sin cáscara: 100g

Receta

- Trocea en un recipiente, dos tabletas de chocolate del 70% y 85%
- Añade al bol 4 cucharadas de crema de cacahuete, almendra o anacardo
- Derrite en el microondas y remueve bien.
- Coloca la mezcla en un molde junto con 100 grs de almendras troceadas.
- Cuando haya perdido el calor, lo metemos en el congelador unas dos horas para que solidifique bien y después lo guardamos en nevera o a temperatura ambiente evitando zonas de mucho calor.

Puede que ahora mismo estés pensando que una buenísima idea, sería comprar unos turrónes sin azúcar para tener en casa durante las fiestas. Te lo diré de una manera muy directa: es una idea nefasta.

Las bacterias intestinales que no estén dañadas después de tanta comida copiosa y alguna copa de alcohol (ojalá esto último no pasara, pero es muy probable que mis sueños no se cumplan...), morirán en manos de esas cantidades SUPER EXCESIVAS de edulcorantes. Y creeme; necesitas a tus bacterias, ahora más que nunca.



Por si fuera poco, tu barriga estará súper dilatada por los polialcoholes dando un aspecto continuo de hinchazón abdominal.

Y para rematar, lo más importante... Tendemos a creer que sin azúcar es, light, sano, sin calorías... y acabamos comprando, y en consecuencia comiendo, turrón en cantidades desorbitadas.

Por mucho que no tengan azúcar, estos productos son quizás más insanos que los "normales" puesto que además de los edulcorantes que son nefastos en estas cantidades, para compensar la falta de azúcar, llevan muchísima más grasa, también de pésima calidad.

No los compres. Y no los comas.



ADAPTA EL EJERCICIO

Cuando llegan las navidades es muy común dejar de ir al gimnasio o a practicar el deporte que nos gusta.

Cambian nuestras rutinas y desaparece la actividad por arte de magia (si la había). Pero debemos pensar en las fiestas como una oportunidad para estar más activos. No necesariamente hacer deporte, pero sí movernos más.



Tenemos un millón de oportunidades, si sabemos buscar.

Al no tener horarios tan cerrados puesto que tenemos muchos días libres, podemos optar por ir caminando a los sitios y también pasear en algún horario que nos venga bien.

Son fechas para quedar con amigos pero nadie dice que haya que sentarse a comer. Podemos dar un paseo para charlar, ir a ver el alumbrado de algún árbol, un belén viviente, comprar regalos, o simplemente pasear relajadamente.

Podemos aprovechar para mandar las felicitaciones navideñas con audios en vez de textos y grabarlos mientras caminamos a buen ritmo.

Puede que por el lugar en el que vivimos, prescindir del coche no sea una opción, pero en ese caso podemos ejercitarnos en casa.

Con tutoriales de internet, dvds o la simple imaginación.

Hay muchas tablas de ejercicios para todo tipo de personas a las que acceder únicamente con el móvil, de manera gratuita.

Y lo más importante, aprovecha los regalos de Navidad.

Quizá tener unas buenas playeras te motivaría a correr, un chándal para el frío a pasear temprano, una pulsera de actividad a mejorar tus marcas... y si no puedes disponer de ese tiempo, tal vez una cinta de andar para casa.

El caso es tener opciones para estar más activos también cuando pasen las fiestas.





ADIÓS AL ALCOHOL

Como ya quedó claro en el manual de las 7 claves, el alcohol es una sustancia tóxica y en consecuencia, dañina para nuestro organismo.

Y sí, además engorda!

En estas fechas tenemos muchas comidas y reuniones familiares, tenemos más salidas nocturnas, brindis, cenas de empresa...



Así que lo que me gustaría que hicieras en este punto es calcular honestamente, cuantas copas de alcohol consumes en estas fiestas sacando una media de copas por evento.

El dato que hayas obtenido es demasiado. Sea cual sea éste.

Así que lo que te recomiendo es que reduzcas esta cantidad a la mitad.

Si por ejemplo sueles beber con la comida y en la sobremesa tomas algo más de alcohol, intenta retrasar esta primera copa al final del almuerzo.

Los pequeños cambios suponen en conjunto avances mucho mayores que los intentos de cambios mayores que al final no se llevan a cabo.

Si alguien se propone no beber en las fiestas y tiene por costumbre hacerlo, es más probable que fracase en el intento que si se propone rebajar a la mitad su consumo.



PLANIFICA TUS MENÚS

En este punto me voy a referir a las comidas familiares y no al día a día puesto que esto está detallado en el manual de Las 7 claves para adelgazar.

La mejor opción en este tipo de eventos es formar parte de la organización.

Debes asegurarte de que haya en la mesa disponibilidad de verduras. Piensa que éstas pueden presentarse en muy diversas formas: al horno, a la parrilla, en potajes, cremas, crudités, pudding, escalibadas, ensaladas, con distintas especias y aromas, con hummus variados...

Utiliza tu imaginación, juega con los colores y las presentaciones!

Y recuerda el primer punto del manual. Los dulces ricos en azúcares mejor como postres cuando ya no tengamos hambre.

Por eso debes comer también tu porción de proteína con la verdura. Y si hay hidratos en tu plato, que sean como guarnición.

El principal será la verdura.





RESPETA EL 80/20

Al igual que en Las 7 claves para adelgazar, este es el punto más importante de todos.

A los que están acostumbrados a los radicalismos, es decir a pasar de dietas extremas a no cuidar absolutamente nada de lo que comen, les voy a ofrecer un modo de hacerlo muy sencillo.

Normalmente cuando decimos que no abusamos de algo, no le estamos poniendo una medida concreta.

Es decir; ¿qué es exactamente no abusar?, ¿qué es demasiado?, ¿qué es un poco?

No son expresiones medibles. Lo que para ti es poco para mi puede ser mucho y viceversa. Así que vamos a usar la revolucionaria herramienta de...

El Bloc!!



Tan sencillo cómo eficiente para comprobar si nos estamos pasando del 20%.

Bastará con tomar apuntes durante una semana, de todas nuestras comidas utilizando dos bolígrafos de colores diferentes. Negro para lo que entra dentro del marco de lo saludable.

Rojo para los extras (especificando cantidades; no es lo mismo un donut que un paquete de donuts)

Al finalizar la semana podremos ver si estamos dentro de los porcentajes o estamos siendo más generosos de lo que deberíamos.

Muchas veces infravaloramos la cantidad de dulces que comemos y verlos apuntados, nos da una visión más realista.

Al igual que explico en el manual, esto no quiere decir que haya que salirse del plato un 20%, sino que este es el máximo permitido para llevar efectivamente el plan a largo plazo y no afectar negativamente a nuestra salud.

Esta norma debe acompañarnos siempre; no solo en Navidad. Y les prometo que marca la diferencia.

