

# VANITATIS

 ACTUALIDAD **TENDENCIAS** CASAS REALES CINE Y TV MULTIMEDIA

 Buscar... 

LA DIETA INTER-TURRÓN

## Qué comer y beber en Navidad los días que no se celebra nada

TAGS &gt; CALORÍAS NAVIDAD EJERCICIO FÍSICO NUTRICIÓN CARBOHIDRATOS BIENESTAR

Mamen Infante  24/12/2013 (06:00)

   
 3  
 1  
 2  
 Mensaje  
 2  
 Enviar  
 Imprimir



foto: Urban Outfitters

Al igual que tu cumpleaños ocupa una sola fecha en el calendario y no lo festejas durante dos semanas, la Navidad tiene sólo dos o tres fechas señaladas. Y cuando digo señaladas no me refiero a lo estrictamente litúrgico, que también, sino a aquellas en las que te vas a ver frente a una comilona o brindando hasta el amanecer. **Este año, no te hagas con los dos kilos que, de media, engordamos cada español en Navidad.** Te damos unos buenos consejos (avalados por los expertos en Nutrición del Hospital Nisa Pardo de Aravaca, la Clínica Dray y el centro de **Gema Cabañero**) para compensar los días de excesos con otros de control total:

1. Primer sabio consejo, salido de la mente de una madre cualquiera: **Haz la compra bien o comerás restos de la celebración un día tras otro.** El día de Nochebuena corta el turrón justo o la bandeja acompañará tu café desde el 24 de diciembre hasta el 7 de enero. En la cena de empresa, preocúpate más de socializar y menos de zampar y beber. Con el pedazo de roscón del día de Reyes se-acabó-lo-que-se-daba. Dona cualquier resto de dulces que te quede en casa y vuelve al redil.
2. **Los días que no se celebre nada, bebe como una cosaca.** Eso sí, agua fresquita, caldos desgrasados y tisanas sin azúcar. "El té verde y la infusión de cola de caballo entre horas te ayuda a drenar el organismo y a eliminar líquidos y toxinas", recomienda la experta en estética **Gema Cabañero**.
3. Tanto si estás de vacaciones como si te toca trabajar entre festivos, **es importante que continúes con el ritmo normal de comidas.** La regla "5 al día es vital" (cinco piezas de fruta y verdura, según recomienda Sanidad) puede ser un buen truco para asegurarte una ingesta correcta de nutrientes sin contenido graso excesivo. Recuerda: el buen ritmo se establece en tres comidas (desayuno, comida y cena), un tentempié a media mañana y otro a media tarde.
4. **Haz ejercicio físico.** Las vacaciones no pueden ser sinónimo de sillón-ball.

**BELLEZA**

Imagen  
 Azúcar  
 Chocolate  
 Estética  
 Diez Minutos  
 Sanidad  
 CAF  
 Cuatro  
 Corazón  
 Cacao

**ES NOTICIA**

Estilo  
 Navidad  
 Moda otoño-invierno  
 El Mundo  
 Mango  
 Hombre  
 Oro  
 Duda  
 Dior  
 Chanel



@twitterapi

 18k

## LAS MÁS LEÍDAS

## TENDENCIAS

## VANITATIS

1. El traje de chaqueta se vuelve...
2. ¿No te convence Kristen Stewart...
3. Galletas de mantequilla para...
4. De Belén a Jerusalén: un viaje...
5. Manual de uso 'beauty'...
6. Los trece (más uno) vinos del...
7. Excusas para despedir el año...
8. Dandis impecables: cinco 'looks'...
9. El despliegue 'fashionista'...
10. Ideas exprés: cómo vestirse...
11. Ideas exprés: cómo vestirse...
12. Blinis con salmón ahumado y...
13. Qué comer y beber en Navidad...
14. Cuatro razones para descubrir...
15. Huevos (trufados) de Pascua