



## ¡IMPORTANTE! EL CONTROL MENTAL

“Cuando acudas a una celebración, procura mantener una actitud calmada ante la gran variedad de aperitivos, dulces, etc. No te lances sin pensar a todo lo que esté a tu alcance. Párate un segundo, piensa qué es lo que más te gusta y elige eso”, aconseja la nutricionista Marta Fernández de Angulo. De esta forma, controlarás qué comes y evitarás esa nociva

sensación de culpabilidad que suele aparecer tras los atracones. **¿Un truco efectivo?** Aprende a identificar la sensación de saciedad estomacal tras la comida (para ello, es fundamental comer despacio: lee el recuadro de la experta) y repítete mentalmente que es suficiente, que podrías comer más, pero no lo necesitas. Así refuerzas tu actitud con mensajes positivos.

# 12 trucos antiatracones

¿Crees que son inevitables, como los villancicos en el hilo musical de los grandes almacenes? Pues estás equivocada. Sigue los consejos de la nutricionista y los mantendrás lejos.

por CARMEN SABALETE

## ANTES DE LA FIESTA...

### »»» Come cinco veces al día

“No te saltes comidas anteriores para compensar. Por ejemplo, el desayuno ni otras comidas previas en el caso de que la celebración sea por la noche”, explica la **nutricionista Marta Fernández de Angulo, responsable del departamento de Nutrición y Dietética de SHC Medical** (Sevilla; shcmedical.es). ¿El motivo? “Esto provocará que acumules apetito durante el día y, por lo tanto, llegues al evento con ansiedad por comer. Es muy importante no llegar con hambre a la comida”, añade la experta.

**¿Cómo lo puedes evitar?** “Realiza un desayuno completo, tentempiés ligeros de alimentos a base de fruta, verduras y proteínas bajas en grasas”.

### »»» Mantente hidratada

“El agua tiene la capacidad de aumentar la sensación de saciedad del estómago”, explica Fernández de Angulo. ¿Cómo nos beneficia esto? Disminuyendo el apetito y logrando que comamos menos cantidad. Por otra parte, beber agua es fundamental para mantener la hidratación, un factor importante cuando se bebe un poco más alcohol de lo habitual.

**¿Cuánta hay que beber?** Por lo general, se recomienda ocho vasos al día, para mantener la correcta hidratación del organismo, pero la experta da un truco para aumentar la saciedad: “Tomar dos vasos de agua antes de las comidas es suficiente para conseguir el efecto de estómago más lleno”.

### »»» Aumenta tu ingesta de fibra

“El alga espirulina, el fucus, el glucomanano [o konjac, una planta originaria de Asia], la goma guar..., entre otros suplementos naturales, abundan en fibra soluble; es decir, la que tiene la capacidad de absorber el agua aumentando de tamaño en el estómago, con lo que provoca un efecto de plenitud”, dice la nutricionista. ¿Cómo debes tomarlos? “Hay que ingerirlos siempre con un vaso grande de agua”.

**Toma probióticos y prebióticos.** Los expertos aconsejan tomar unos 25 gramos diarios de fibra, porque así contribuimos a equilibrar la flora intestinal y facilitamos que nuestro sistema digestivo responda eficazmente. ¿Lo mejor? Tomar probióticos (bacterias buenas, que la repueblan) y prebióticos (fibra de centeno o inulina, que ‘nutren’ a éstas).

### »»» ¡Recuerda la fruta!

“Proporciona abundante agua y fibra, y la combinación de ambas también provoca sensación de saciedad, por lo que tu apetito a la hora de comer se verá disminuido. Toma dos piezas de fruta como tentempiés antes de acudir a la fiesta”, explica la nutricionista.

**¿Cuáles debes elegir?** Las de índice glucémico bajo; es decir, aquellas que no son ricas en azúcares y no disparan la hormona insulina (la responsable de que acumulemos en forma de grasa todos los nutrientes que no gastamos). Por ejemplo: las cítricas (kiwi, naranja, mandarina, pomelo) y las frutas del bosque (frambuesas, arándanos, grosellas...).

### »»» Hazte una buena ensalada

“La lechuga aumenta la sensación de plenitud, debido a la fibra que contiene, además su aporte calórico es prácticamente nulo. Por lo tanto, tomar una buena ensalada con proteínas bajas en calorías, como por ejemplo el atún, el pavo, el queso fresco..., es una buena opción para llegar con menos hambre a la celebración”, dice la experta.

**Tómala al mediodía**, si la celebración es por la noche, o cuando notes que tienes apetito y ‘te vas a lanzar’.

### »»» Vacaciones no es sinónimo de sedentarismo...

**Cambia de chip.** Tener unos días de descanso no significa que te los pases en el sofá. Sal a caminar, al menos, durante treinta minutos cada día a paso ligero.

**Te ayudará a quemar calorías** y a sentirte vital (al moverte generas endorfinas, neurotransmisores relacionados con el bienestar que nos protegen de la ansiedad y así, indirectamente, de los atracones).

## ... Y DURANTE

### »»» ¡A por el aperitivo!

**¡Contrólate! Si te ofrecen varios**, opta por los menos calóricos y por los que abundan en proteínas (hacen trabajar al organismo para ser aprovechados, con lo que se gastan más calorías).

**¿Cuál escoger?** “El marisco sin concha; procura evitar los fritos o los canapés elaborados con pan o con hojaldre [rico en mantequilla]”, aconsejan en el **centro estético Eternal Beauty Clinic** (eternal-beautyclinic.com).

**Evita comer de sobras los días posteriores a las grandes fechas (no solemos ser conscientes de las calorías que ingerimos creyendo que la cantidad las ‘aligera’); mejor, compensa.**

### »»» En la justa medida

“No llenes el plato con un poco de cada cosa. No es necesario probar absolutamente todo lo que se ofrece en el festejo”, dice Fernández de Angulo.

“**Mejor, sírvete en el plato** pequeñas porciones de aquellas cosas que más te gusten”, aconseja. Y los expertos de Eternal Beauty Clinic agregan: “Prescinde de las salsas y de los vegetales dulces (maíz, tomate, berenjena, espárragos y judías verdes); ¿alcohol? Tómallo sin excesos, pero siempre eligiendo los que presenten menos azúcar y afecten poco al hígado (por ejemplo, el vino blanco o el cava); procura huir del ron, el vermú o la sidra, que son más calóricos que estos”.

### »»» Pescado mejor que carne

“Intenta decantarte por aquellas elaboraciones a base de proteína animal. Diversos estudios demuestran que tienen la capacidad de saciar antes que los hidratos de carbono”, explica la nutricionista.

**¿Cuáles elegir?** “Pescado antes que carne y, si es posible, que sea blanco (toma con moderación el atún rojo y el salmón)”, sugieren en Eternal Beauty Clinic. ¿El motivo? El pescado es rico en proteínas, como la carne, pero incorpora menos grasa (si es blanco), con lo que se digiere mejor y no duplica el trabajo del hígado.

### »»» ¿De postre? Fruta

“Reemplaza el postre típico a base de dulce, turrón o chocolate por otros con fruta, como el sorbete de limón o la piña natural”, aconseja la experta.

**¿Por qué?** “Además de aportar muchas menos calorías, contribuirá a que realices mejor la digestión”, agrega. ■

## Nuestra experta

**Marta Fernández de Angulo,**  
EXPERTA EN  
NUTRICIÓN DE  
SHC MEDICAL  
(MADRID).



## “COME DESPACIO, MASTICA BIEN”

“Es fundamental para evitar atracones: comer de forma tranquila, masticando bien cada bocado. Evitará que te excedas con las cantidades de comida, ya que la sensación de saciedad llegará al cerebro a su debido tiempo [tarda más o menos media hora]. ¿Por qué ocurre esto? Si comemos muy deprisa, esta señal se retrasa, con lo que seguimos comiendo al no sentirnos saciadas, cuando en realidad nuestro organismo ya ha obtenido los nutrientes necesarios, y así aumentamos la ingesta de calorías sin querer”.

## Compensa las comidas

“EN NAVIDAD HAY 5 COMIDAS (NOCHEBUENA, NAVIDAD, NOCHEVIEJA, AÑO NUEVO Y REYES) en las que rompemos la rutina. En esos días, hay que tener cuidado especialmente con los entrantes, los postres y las copas finales. Pero podemos compensar los días no festivos. Sigue estas pautas: desayuno: cereales sin azúcar + leche desnatada. Media mañana: uvas y 2 nueces. Comida: escalibada de pimientos rojos y atún. Merienda: yogur light + 2 nueces. Cena: caldo de verduras + pescado blanco a la plancha + 1 onza de chocolate”, aconsejan en el Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO).

