

En la página web del Gobierno regional se incluyen recomendaciones sobre las comidas en las celebraciones de estos días

La Comunidad de Madrid ofrece consejos para disfrutar de una alimentación segura y saludable durante las fiestas navideñas

- Para prevenir intoxicaciones conviene mantener adecuadamente refrigerados los productos que se van a consumir
- La Dirección General de Salud Pública aconseja incluir en los menús verdura o platos bajos en calorías y practicar actividad física para mejorar la fuerza muscular

30 de diciembre de 2022.- La Comunidad de Madrid ofrece estos días una serie de consejos y recomendaciones destacando la importancia de mantener hábitos saludables y cautela con los alimentos que se están consumiendo durante las distintas celebraciones y disfrutar de unas Navidades seguras y sanas.

La Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad recuerda en [su página web](#) que, en estas fiestas, donde la comida es el elemento central de los encuentros, se incrementa en el hogar el riesgo de intoxicaciones debido a que las cocinas domésticas no están concebidas para elaborar grandes cantidades de menús ni para refrigerar los abundantes productos que se elaboran, entre otros factores.

La clave es planificar con antelación, calcular el número de comensales y prever un menú que se pueda manejar sin riesgo. A la hora de preparar la mesa, se recomienda, en primer lugar, servir paulatinamente aquellos platos que no requieran conservación en frío (panes, quesos curados...) y cubrirlos para evitar contaminaciones. La comida que aportan los invitados debe trasladarse en bolsas térmicas o neveras, salvo que no precisen refrigeración (pastas, bizcochos, conservas...).

Además, hay que mantener las precauciones habituales en el manipulado de los comestibles: lavarse las manos, no compartir utensilios para las viandas cocinadas y no dejar más de dos horas a temperatura ambiente las comidas ya elaboradas. Con respecto al consumo del resto de los platos, se debe refrigerarlo o congelarlo inmediatamente.

Aunque resulta difícil en estas fechas evitar los excesos en la gastronomía, Sanidad aconseja reequilibrar la dieta en los días posteriores a las grandes celebraciones planificando comidas más ligeras. [En los menús de estas fiestas](#)

no deben faltar las verduras, y si es posible alimentos depurativos (espárragos, endibias, alcachofas...), pues una alimentación variada, equilibrada y consumida en las cantidades adecuadas es la mejor forma de conseguir una dieta saludable.

Se pueden diseñar menús menos calóricos, recurriendo a platos típicos como la lombarda y preparaciones al horno. Los expertos en nutrición recuerdan que a la hora de elegir el postre es mejor decantarse por fruta de temporada o lácteos desnatados (preferentemente sin azúcar, como yogur o quesos frescos).

Si las comidas navideñas se van a realizar en casa, se recomienda planificar con tiempo los menús y ajustar las cantidades que se van a consumir. De esta, forma se evita comer en exceso, controlar mejor el peso, y reducir el desperdicio de productos.

Con respecto a las bebidas, es importante no olvidar hidratarse adecuadamente, tomar agua mejor que refrescos, e infusiones o caldos sin demasiada grasa, y tratar de sustituir el consumo de alcohol por bebidas saludables, o, al menos, moderarlo o reducir su consumo.

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

Sanidad destaca, además, que, en estos días la actividad física es muy importante, ya que practicada de manera regular es beneficiosa para nuestra salud. El ejercicio mejora nuestra fuerza muscular y flexibilidad, favorece la conciliación del sueño y disminuye la ansiedad.