

Digital		<b>Sección:</b> Noticias  <b>Fecha:</b> 25/12/2009
---------	--	--



## El consumo de alcohol en Nochebuena y Navidad puede superar las 2000 calorías

25 Diciembre 09 - Madrid - Redacción

Las comidas y cenas que se producen durante las fiestas de Navidad, unido al uso abusivo del alcohol, pueden suponer un aumento de peso de entre 2 y 5 kilos, según explican expertos del Grupo de Apoyo Nutricional (GAN). Sólo el alcohol consumido durante la cena de Nochebuena y la comida de Navidad puede llegar a superar las 2.000 calorías, por este motivo los nutricionistas aconsejan, si se come o cena fuera de casa, tomar un poco de fruta y beber dos vasos de agua para evitar de esta forma llegar hambriento. Además, si la cena se produce fuera de casa, recomiendan consumir menús ligeros a base de pescado, que además aportan grasas cardiosaludables. Y, en el caso de dulces, los expertos recuerdan que con un pequeño trozo de estos alimentos ya es suficiente para dejar un buen sabor de boca. Asimismo, recuerdan que estos días hay que tratar de tener un buen tránsito intestinal ya que impide que se absorba cierto porcentaje de las grasas de las comidas, algo que se consigue con el consumo de fibra. Finalmente, aconsejan el consumo de 1,5 litros de agua al día; cocinar con aceite de oliva; y realizar alguna actividad física, puesto que aumenta el gasto energético, ayuda a controlar el apetito, y a combatir la ansiedad y el estrés.