

# Tentaciones gastronómicas en **Navidad** bajo control

Se aproximan las fiestas navideñas, la época del año en que más tentaciones gastronómicas tenemos a nuestro alcance. Son fechas en que se celebran comidas especiales, que no tienen por qué ajustarse a la dieta mediterránea y que suelen ser abundantes. Se trata de días excepcionales, en que se sobreentiende la idea de que todo vale. Comidas y cenas espléndidas, acompañadas de muchos productos dulces y regadas con vino, cavas y licores.

Lo cierto es que son días de reunión familiar, en los que nos podemos permitir algún capricho. Ahora bien, como personas con diabetes, debemos mantener siempre el foco sobre el control de nuestra glucosa. La diabetes no se va de vacaciones en Navidad, ni tampoco en ningún otro momento del año.

Para encarar con la mejor preparación mental estas fiestas tan marcadas por las propuestas culinarias algo excesivas en calorías, es bueno entender los detonantes que hacen que comamos de más.

## Detonantes de las comilonas

Un primer detonante es la conexión emocional y social que establecemos con otras personas a través de las comidas en grupo. Sin darnos cuenta, tratamos de conectar con los otros y de obtener una sensación de seguridad. Se han hecho investigaciones sobre estas dinámicas, y se ha concluido que si estamos en un restaurante con alguien que pide o consume grandes porciones, nosotros tendemos a emular esa pauta. Los banquetes navideños en particular consisten en comer por razones tradicionales y culturales para conectar con aquéllos que más queremos.

**Para lidiar con esta realidad, la estrategia en la mesa debe ser desviar el foco desde los alimentos hacia la interacción social. Si charlamos más, ingeriremos menos. Podemos**



**Un buen punto de partida es comprar productos deliciosos que no hagan descarrilar la gestión de nuestra glucosa**

**tomar fotos de la reunión o divertir a los comensales más pequeños. La comida es una excusa y, al final, de lo que se trata es de estar con aquellas personas que más apreciamos.**

Otro desencadenante de las comidas opíparas es la búsqueda de confort. Estamos decepcionados por algo y, en lugar de confrontar nuestros sentimientos, decidimos lidiar con esa sensación de frustración, miedo o pérdida a través de la comida.

En este caso, debemos buscar hombros en los que apoyarnos, en la familia, en el grupo de amigos o en nuestra asociación de pacientes. Navidad es una época propicia, porque estamos más cerca de nuestros familiares y amigos. Para encontrarnos mejor, es muy recomendable la actividad física, desde paseos hasta clases de baile. Y, en nuestro hogar, ¿por qué no relajarnos con baños de espuma?

## ¿Preparados?

Una vez tenemos la mentalidad adecuada para comenzar el calendario de comidas navideñas, es importante que tenga-

mos una cosa clara: no porque tengamos diabetes tenemos por qué perdernos toda la excitación y el toque gourmet que nos ofrecen las viandas de estas fechas.

La idea principal es que debemos seguir con el rigor de todo el año, pero con algo más de flexibilidad.

**Si los cocineros somos nosotros, tenemos que trazarnos un plan. Un buen punto de partida es comprar productos deliciosos que no hagan descarrilar la gestión de nuestra glucosa. Si en alguna comida o cena vamos a consumir un poco de alcohol, es básico que lo tengamos en cuenta a la hora de controlar la glucemia.**

Es una buena idea transmitir de forma anticipada a los invitados que vamos a preparar una propuesta gastronómica excelente, pero sin platos demasiado calóricos. Comer de forma saludable no tiene por qué estar reñido con comer de forma festiva.

Si los invitados somos nosotros, debemos tener un fuerte sentido de autodisciplina. Un momento clave es el previo a la llegada del primer plato. Los aperitivos que hay en la mesa ayudan a pasar ese rato de espera, pero hay que controlar nuestros impulsos. Como hemos apuntado unas líneas atrás,

es bueno interactuar, bromear, conversar... Porque lo de reunirnos alrededor de una mesa bien repleta de comida no deja de ser una excusa para estar con nuestra gente, para conectar con ellos.

Si hay tapas o comida para compartir, es bueno elegir aquellas propuestas más saludables, siempre teniendo en cuenta el control de las porciones. Asimismo, también debemos comer poco a poco, disfrutando de la comida, sin prisas.

Un truco interesante es beber un vaso de agua antes de comenzar a comer, lo que puede ayudar a reducir la cantidad de comida a consumir. El agua nos va a hacer sentir más llenos, y va a contribuir a reducir la sensación de apetito.

La ingesta de verduras sin almidón es otra excelente táctica para obtener carbohidratos saludables y generar al mismo tiempo una sensación de saciedad. Otra brillante idea es presentarse en casa de nuestro anfitrión con un plato saludable que guste a todo el mundo y que contribuya al equilibrio de nuestra ingesta de esa comida o cena.

**En definitiva, las personas con diabetes pueden disfrutar de los platos y postres navideños como todo el mundo, con flexibilidad pero también con mentalidad de comer de forma saludable como hacemos durante el resto del año. ●**

**No porque tengamos diabetes tenemos por qué perdernos toda la excitación y el toque gourmet que nos ofrecen las viandas de estas fechas**