

**Cómo recuperarse tras los excesos navideños**

**ARÁNZAZU PERALES (NUTRICIONISTA): “HAY QUE HUIR DE LAS DIETAS MILAGRO, LA PÉRDIDA DE PESO IDEAL TIENE QUE SER GRADUAL, DE MEDIO KILO A LA SEMANA”**

* Las dietas milagro son muy restrictivas pueden tener efecto rebote y hacer que se recuperen más kilos de los que se perdieron
* Lo más recomendable es seguir una dieta sana y equilibrada y realizar ejercicio físico, siempre marcándonos metas realistas
* Realizar actividad física de forma regular nos ayuda a mantener nuestro peso estable
* El querer realizar cambios demasiado drásticos en nuestra vida para cumplir los nuevos objetivos del año en cuanto a alimentación y actividad puede ser el culpable de que no lo consigamos

**Madrid, 5 de enero de 2015.** Los expertos aseguran que durante las fiestas de Navidad se suele engordar una media de hasta 4 kilos. Esto se debe no sólo a que son unas fechas en las que comemos más, también a que los alimentos tienen más calorías y que hacemos menos ejercicio. Pero ahora que esos días han pasado, toca perder los kilos de más y volver al peso habitual.

La nutricionista Aránzazu Perales, del Servicio de Endocrinología y Nutrición de los Hospitales Universitarios HM Montepríncipe y HM Torrelodones, asegura que “hay que huir de las dietas milagro, ya que además de ser muy restrictivas pueden tener efecto rebote y hacer que se recuperen más kilos de los que se perdieron”.

Por el contrario, la experta afirma que lo más recomendable es seguir una dieta sana y equilibrada y realizar ejercicio físico, siempre marcándonos metas realistas. La pérdida de peso semanal debe estar en torno al medio kilo, las dietas que permiten adelgazar de una forma más rápida no son saludables.

Para ello, se deben incluir las verduras en el menú diario, aunque se coma fuera de casa. Las verduras congeladas y en conserva son una buena opción si se come en el trabajo.

Si se sale a comer fuera lo mejor es pedir pescados a la plancha o al horno, con guarnición de verduras y evitar las salsas. Tanto para el postre como para comer entre horas, lo más recomendable es la fruta fresca y dejar para otras ocasiones los dulces y bollería.

A la hora de hacer ejercicio, éste se debe hacer forma progresiva y dentro de las posibilidades de cada uno. Es decir, no se puede realizar de una forma extrema. Actualmente existen multitud de aplicaciones para teléfonos móviles que ayudan a llevar un control de los pasos que damos, las calorías que quemamos etc., y que son una buena forma para comprobar cómo se va progresando tanto en la pérdida de peso, como en la resistencia.

El año nuevo trae consigo siempre nuevos propósitos, pero tan importante es hacerse nuevos propósitos como ser capaces de cumplirlos. “En cuanto a nuestra alimentación y actividad física, debemos buscar un propósito medible”, explica la nutricionista:

1. Seleccionemos algo de nuestra rutina diaria que no estamos haciendo correctamente. (“Por falta de tiempo, la verdad que no me muevo mucho”).
2. Busquemos la forma más concreta posible en que vamos a tratar de mejorarlo. (“Podría tratar de convertir el salir a andar en algo que forme parte de mi rutina y no hacerlo esporádicamente”).
3. Busquemos el número de veces a la semana en que vamos a tratar de cumplir nuestro objetivo, siempre siendo realistas. (“Creo que podría salir 3 días a la semana a andar, más o menos durante 1 hora”).
4. Establezcamos un período de un mes y revaluemos si los hemos conseguido (“¿He cumplido mi objetivo?)

Aránzazu Perales asegura que “siempre es importante, sea cual sea nuestro objetivo, ponerse en manos de un equipo sanitario especializado que nos ayude a cumplir nuestros objetivos para este nuevo año. Esto es de especial importancia para personas con ciertas enfermedades, por ejemplo la diabetes, que necesitan un apoyo médico cada vez que buscan realizar cambios en su alimentación.

**HM Hospitales**

HM Hospitales está formado por diferentes hospitales médico-quirúrgicos privados, entre los que se incluyen el Hospital Universitario HM Madrid, el Hospital Universitario HM Montepríncipe, el Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC, el Hospital Universitario HM Torrelodones, el Hospital Universitario HM Sanchinarro, el Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC, el Hospital Universitario HM Nuevo Belén, el Hospital Universitario HM Puerta del Sur y el Centro Integral en Neurociencias A.C. HM CINAC, todos ellos con la mayor cualificación técnica y humana. En 2014 se integran, además, el Grupo Hospitalario Modelo, referencia indiscutible en A Coruña y en Galicia, formado por el Hospital HM Modelo y la Maternidad HM Belén, y el Instituto Médico Integral HM IMI Toledo.

Basado en un Decálogo y en el Juramento Hipocrático, dirigido por médicos y con el objetivo de ofrecer una medicina de calidad, basada en la asistencia, docencia e investigación, los diferentes centros de HM Hospitales se han dotado con una tecnología de vanguardia y cuentan con el personal mejor cualificado y más humano.

Todos los centros de HM Hospitales funcionan de forma integrada. Para ello, existe una estructura corporativa con servicios centralizados, así como diferentes herramientas informáticas de gestión integral. Esto permite una actuación complementaria y sinérgica de estructuras, servicios y equipamientos, con el máximo aprovechamiento de los recursos tecnológicos y humanos.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

**Para más información:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**María Romero**

**Tel.: 91 216 00 50 / Móvil: 667 184 600**

**E-mail:** [**mromero@hmhospitales.com**](mailto:mromero@hmhospitales.com)