****

**Es recomendable sustituir los postres procesados por otros de elaboración sencilla a base de frutas o yogur sin azúcar**

**REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL, AZÚCAR Y GRASAS FAVORECE EL CUIDADO DE LA SALUD DURANTE LAS FIESTAS NAVIDEÑAS**

* Mamen Palomo, nutricionista de HM Hospitales, propone comer cinco veces al día para no llegar con excesiva hambre a las comidas principales y realizar ejercicio físico
* Beber dos litros de agua al día y optar por pescados y mariscos en vez de carnes son algunas recomendaciones para afrontar las fiestas de Navidad
* La alimentación es un factor clave para prevenir problemas cardiovasculares, que provocan un alrededor de un 30% de las muertes en el mundo

**Madrid, 19 de diciembre de 2018.** Seguir una dieta equilibrada se vuelve más complicado en fechas como la Navidad. La sucesión de celebraciones tanto sociales como familiares, e incluso laborales, dificulta el poder respetar unos buenos hábitos nutricionales, algo que resulta especialmente importante para quienes deben cuidar su dieta por razones de salud, como es el caso de quienes sufren problemas cardiovasculares. Sin embargo, Mamen Palomo, nutricionista del Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC, asegura que es posible controlar lo que se come en el período navideño siguiendo unos consejos básicos como reducir el consumo de azúcar o alcohol, o limitar la ingesta de grasas y calorías.

La primera clave, según la especialista de HM Hospitales, es controlar el exceso de alcohol, que se dispara en Navidad y supone uno de los mayores problemas de salud. “El vermú de antes de la comida, el vino blanco para el pescado, el tinto para la carne, el champán para brindar… Son muchas calorías que aportan pocos nutrientes y mucho alcohol”, explica al mismo tiempo que recomienda elegir bebidas sin alcohol y sin azúcar.

En caso de tomar alcohol, es aconsejable hacerlo en pequeñas cantidades y optar por vino o cerveza antes que por licores o bebidas destiladas. Mamen Palomo enfatiza la importancia de evitar el picoteo, beber agua –unos dos litros a lo largo del día– y no consumir refrescos. Como alternativa, recomienda agua con gas y una rajita de limón, cerveza sin alcohol o, en todo caso, algún refresco sin azúcar. En el caso de los licores, es aconsejable evitar incluso los que no tienen alcohol, ya que llevan grandes cantidades de azúcar igualmente perjudiciales. Existen alternativas como el café o las infusiones.

También es recomendable sustituir postres dulces procesados por otros de elaboración sencilla a base de frutas o yogur sin azúcar, y reducir en lo posible los dulces navideños (turrones, polvorones, mazapanes, etc.). Hay que tener en cuenta que los dulces sin azúcar tampoco son una opción saludable debido a su alto contenido de grasa y calorías. De esta forma, Marmen Palomo propone como alternativa una porción de chocolate negro o frutos secos, así como evitar el picoteo de dulces de las bandejas comunes.

**No excederse con las calorías y las grasas**

Mamen Palomo hace hincapié en evitar el exceso de grasas y calorías. Asimismo, la especialista de HM Hospitales recomienda comer cinco veces al día para no llegar con demasiada hambre a las comidas principales, así como elegir pescados o mariscos en vez de carnes y, en caso de decantarse por esta opción, eliminar las grasas visibles. Además, es aconsejable consumir verduras y ensalada. Otra recomendación importante es comer de todo, pero en cantidades moderadas. Y, por supuesto, hacer ejercicio físico para compensar la cantidad extra de calorías que, aun siguiendo todos los consejos, se va a dar en la Navidad.

**Menú cardiosaludable**

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo (alrededor del 30% de ellas tienen su origen en hábitos alimenticios poco sanos). Mamen Palomo propone un menú cardiosaludable para mantener unos hábitos nutricionales correctos durante las fiestas navideñas. Este menú se compondría de un entrante formado por carpaccio de ternera o cecina con lascas de parmesano y aceite de oliva; un primer plato consistente en ensalada de brotes tiernos con gambas, mango, aguacate y piñones; un segundo plato de bacalao al horno con puré de patatas; y un postre de brocheta de frutas con chocolate negro.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.700 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 40 centros asistenciales: 15 hospitales, 4 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias y Fertilidad, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Marcos García Rodríguez

Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600

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

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