



¿CÓMO DEBEMOS CUIDARNOS ESTAS NAVIDADES?

Inés García, además de ser una excelente esgrimista, es nutricionista y dietista. Uniendo sus dos pasiones, es la nutricionista de los equipos españoles femeninos de esgrima. El pasado 28 de noviembre, Inés apareció en el canal de Twitch de la RFEE, confirmando y desmintiendo algunos mitos y verdades sobre la nutrición. Además de múltiples y sabios consejos, nos dejó varios mensajes acerca de cómo disfrutar la Navidad sin descuidar nuestra alimentación, algo que creemos que puede servir a mucha gente:

"En cuanto a la Navidad, al final el problema no es la cena de Nochebuena, la comida de Navidad, la cena de Nochevieja y comida de Año Nuevo. Son 4 comidas. Ése no es el problema, porque esas 4 comidas las debéis disfrutar, estar con la familia, comer lo que os dé la gana y lo que os haga feliz. El problema viene cuando es toda la época: quedadas con los del instituto, con los de la universidad, con los del trabajo..."





"Ahí es cuando empieza a hacerse la bola, porque además no es solo todo lo que comemos, sino toda la bebida alcohólica que viene asociada, o incluso refrescos azucarados. Es toda la bola que se crea alrededor de eso. Entonces, hay que intentar que el resto de comidas sean lo más saludables posible. O hacer que todas esas quedadas navideñas no sean solo alrededor de la comida, que también puedan ser ir a patinar sobre hielo, ir a pasear por el campo, poner el árbol de Navidad, hacer otro tipo de actividades que fomenten un poco la salud. Que esas actividades sean el evento."