

Celebra una noche mexicana saludable con estos tips



Para todos los **mexicanos** la llegada de septiembre significa celebrar con la familia o los amigos y la oportunidad de degustar un sinfín de **antojitos típicos de nuestra gastronomía**.

Sin importar en qué parte del país se encuentre, las **noches mexicanas** están llenas de **platos, bebidas y postres tricolores** que nos llaman a probarlos todos, incluso en más de una ocasión.

*“La **gastronomía mexicana** es de las más reconocidas en el mundo. y el **mes patrio** esta lleno de **oportunidades para disfrutarla**”,* destaca Marcela Toscano de TecSalud.

"Sin embargo, es importante **mantenernos conscientes**, pues el abuso de comida y bebidas alcohólicas, **no solo es retador para mantener nuestro peso**, también tiene **consecuencias en nuestra salud**", prevé la experta.

Para ayudarte a disfrutar de las **fiestas patrias** de una forma **más saludable**, Toscano y Alejandra Prado Bustillos, nutricionista del **Tec de Monterrey en Saltillo**, comparten **estos 10 consejos**.

Noche mexicana saludable guacamole width="900" loading="lazy">

1. Evita el “no voy a comer hasta la noche”

Prado afirma que dejar de comer durante el día para “poder cenar bien” es un error que se suele cometer y que provoca una **descompensación en el cuerpo**.

“Se puede disfrutar de la cena sin privarte de la comida en el día. Lo importante es que **no te predispingas a que tienes que cenar mucho**”, señala.

La experta explica que lo ideal es llevar los **hábitos regulares de alimentación**, asegurando que sean balanceados.

2. Opta por la opción más *healthy*

De acuerdo con Alejandra, los platillos que se sirven en las **noches mexicanas** suelen ser tan deliciosos como pesados, por eso recomienda optar por las opciones más *healthy*.

“A veces la comida no depende de nosotros, pero siempre puedes **optar por lo más saludable disponible** y evitar lo que tenga mucha grasa o harina”, asegura.

La experta sugiere que los platillos sin lamprear (capear), empanizar o freír son **las mejores opciones**.

3. Toma la iniciativa de llevar platillos fit

“En México es muy común que cada quien lleve algo a las fiestas y esa es una oportunidad de ser el primero en **preparar algo saludable**”, señala Prado.

Resalta que se pueden preparar **versiones fit** de la comida típica mexicana sin que resulten aburridas.

Guacamole con pico de gallo, nopalitos, tostadas horneadas con pollo y salsa, pozole sin carne de puerco o chiles rellenos de queso panela sin lamprear son algunas de las opciones.

Noche mexicana saludable pozole width="900" loading="lazy">

4. Las bebidas y postres también cuentan

Para la experta de campus Saltillo, tan importante es cuidar los platillos como las bebidas y postres con los que se acompañan.

“En lugar de tomar refresco opta por **agua natural de jamaica, limón o tamarindo**, que además son opciones muy mexicanas”, dijo.

Para el postre recomienda una **gelatina de mosaico** o una **ensalada de frutas**.

5. Noche mexicana saludable

Alejandra resaltó que lo más importante es **procurar un platillo balanceado**, tanto en cantidades como en tipos de alimentos.

“No se trata de solo comer vegetales, también puedes incluir un tipo de carne o algo que se te antoje. Lo importante es que esté balanceado”, indica.

Agrega que lo más recomendable es mantener dichos cuidados dentro de la rutina diaria, así como en otras festividades.

6. Ojo con las porciones que te sirves

El anticipo por las **fiestas, el grito y los antojitos mexicanos** es algo que si bien es parte de la emoción para **celebrar el 15 de septiembre**, también puede llevarnos a **excedernos en lo que consumimos**.

“Una fiesta con excesos puede dejar alterados los niveles de glucosa, colesterol, triglicéridos, inflamación en el hígado, que puede llevarte meses de esfuerzo para corregir”, explica Toscano.

Disfrutar con moderación de los platillos y bebidas de la noche te permitirá probar un poco de todo **sin culpa y evitando la posibilidad de atracones**.

7. Disfruta tu comida con calma y sin apresurarte

Comer y beber de manera apresurada y sin estar presente en el momento puede llevarte a **ingerir más de lo que planeabas**.

Masticar bien tus alimentos no sólo es importante para tu digestión, sino que también te permitirá **saborear cada platillo y saciarte más rápido** sin que te quedes con hambre.

“Come despacio, y disfruta cada bocado masticando abundantemente”, recalca la experta de TecSalud.

8. Ten cuidado con la preparación de los alimentos que consumas

Disfrutar de las fiestas patrias y sus platillos **no sólo se trata de las porciones y el tipo de comida**, también tiene que ver con la **salubridad de los alimentos que vas a ingerir**.

Sé cuidadoso si vas a preparar la cena para tu familia y amigos, **lavando y desinfectando todos tus ingredientes y tus manos** y, si comen fuera, recuerden **llevar su desinfectante** y eviten consumir alimentos o bebidas de **lugares que les causen desconfianza**.

¡Cuidado con el calor! Si la fiesta es al aire libre, los **alimentos pueden descomponerse rápidamente**. Recomiendo usar hieleras y el equipo necesario para que el **alimento se conserve adecuadamente** y sea seguro”, dice Marcela.

9. Recuerda tener especial cuidado si eres diabético, hipertenso u otro.

Es imprescindible **prestar especial atención a personas con padecimientos crónicos** para así evitar el descontrol de la enfermedad y **posibles complicaciones por la misma**.

De este modo, se recomienda **apegarse al tratamiento farmacológico que siguen cotidianamente** y no prescindir de él a menos que sea por **indicaciones de su médico de cabecera**.

“Por ejemplo, el **consumo excesivo de carbohidratos** provoca descontrol en tu peso y en los **niveles de glucosa en sangre**. Hay que cuidar nuestras elecciones, por ejemplo: si tu guisado lleva arroz de guarnición, ya no agregues tortilla”, recomienda.

10. Enfócate en celebrar con tu familia y amigos

Evita centrar tu atención únicamente en la comida, ya que en la reunión es importante **convivir, bailar, reír y disfrutar del momento** en compañía de tus familiares y/o amigos.

También recuerda que **en este tipo de celebraciones** con altos consumos de “antojos” es **normal si terminas excediéndote de tu límite habitual** de calorías, tomando en consideración que **eso no define tus hábitos ni tus esfuerzos por seguir una rutina saludable**.

*“Recuerda que las **fiestas mexicanas no solo nutren nuestro cuerpo**, también nos **nutren al alma** con la música, los amigos, el baile y sus colores”, puntualiza Marcela.*

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: