

9 consejos para tener una buena nutrición en épocas navideñas



Mariano Rojas | Campus Guadalajara

Daniela Gordillo, Directora Regional del Departamento de Nutrición y Bienestar Integral del Tecnológico de Monterrey, compartió las mejores recomendaciones para sobrellevar las fiestas decembrinas con un peso saludable.

Entre las cuestiones que debemos considerar se encuentra:

- **No dejar de comer:** a veces pensamos que dejar de comer es lo indicado para poder comer más tarde alimentos que son más calóricos, pero no, en realidad hay que comer las 5 comidas diarias que consisten en 3 fuertes y 2 colaciones, pero con porciones pequeñas y saludables.

- **Los días donde no tengas alguna festividad, opta por comer sano:** es importante comer frutas y verduras todos los días, hay quienes consideran que una vez llegado el “Guadalupe-

Reyes” no deben cuidar su peso, pero si subes 1 kilo de grasa son 8,000 calorías que deberás quemar después, por lo que mejor se recomienda que compenses con comida sana.

- **No comer mientras cocinas:** muchos consideran que lo que comiste fuera del plato no cuenta y en realidad es importante contabilizar lo que comes para que de esta forma seas más consciente de lo que consumes.



/>>

- **Reducir el consumo de sal:** precisamente en estas épocas los alimentos se saturan en condimentos, sal y azúcar, entonces la idea es mejor reducir la sal, ya que esta retiene líquidos y genera ciertas incomodidades que se podrían evitar.

- **Moderar el consumo de bebidas alcohólicas:** esto es realmente importante, dado que el alcohol contiene calorías vacías, es decir, no nos nutre porque no tiene ni carbohidratos, ni lípidos, ni proteína, por lo que se recomienda que, si vas a consumir bebidas alcohólicas procura intercalarlo con un vaso de agua natural, de esta manera te mantendrás hidratado y lograrás diluir el alcohol.

- **Consumir bastante agua:** por lo regular se invita a que se consumas 2 litros de agua al día, pero en estas épocas se recomienda que sean **3 litros** para intentar diluir el consumo de alimentos altamente calóricos como son aquellos que mezclan grasa y azúcar.
- **Vigila tu peso:** procura pesarte una vez a la semana, para que estés consiente de tu peso, si es que aumentas o te mantienes.
- **Haz ejercicio:** se recomienda que a la semana hagas 30 minutos alrededor de 4 o 5 veces y si no consiguieras ir al gimnasio, podrías comprar un podómetro el cual es un dispositivo para medir los pasos al día; la cantidad recomendada varía según las edades, pero en promedio son 10,000 pasos para mantenerte activo.
- **Come una ensalada antes de la cena y un té después:** come despacio, moderado y consume ensalada para que consigas tener una mejor digestión y consigas mantenerte satisfecho, recuerda que la señal de saciedad llega al cerebro 20 minutos después de que ya te llenaste. Para tener una buena digestión se recomienda **tomar un té caliente**, ya que el calor agilizará la velocidad de digestión.

Mantener tu peso y una vida saludable durante esta época del año será más sencillo con estas recomendaciones.