

Cómo sobrevivir al Maratón Guadalupe-Reyes



Juan Carlos Díaz del Castillo | Campus León



/>>

Diciembre es la época del año para regalar y compartir, adornar tu casa con las decoraciones de temporada y sobre todo disfrutar la **convivencia de familiares y amigos** en un sin número de **celebraciones**, pero también es la época donde no quieres ni toparte por accidente con la báscula. El **Especialista en Nutrición Deportiva del Tecnológico de Monterrey Campus León, Marcos Jiménez Gómez** nos comparte algunas recomendaciones para **perder el miedo a la báscula** después de nuestras fiestas decembrinas.

Haz ejercicio

Sería una lástima perder la atlética figura lograda en los entrenamientos de futbol, basquet, voleibol, entre otras actividades, por "no poder negarte a la hora de la cena", sin embargo con **20 o 30 minutos de ejercicio** al día será suficiente para poder **comer de todo un poco**.



/>>

Si te preocupa encontrar el gimnasio cerrado o simplemente no tener tiempo de ir a entrenar. Marcos nos recomienda algunos ejercicios para **quemar calorías en poco tiempo**:

- **2-1**; se refiere a durar 2 minutos trotando, seguido de 1 minuto corriendo a velocidad, repitiendo durante 20 minutos en cualquier parque o pista para correr.
- **Burpees**; consisten en brincar, tirarte al suelo realizando una lagartija y así repetir 5 series de 10 repeticiones, con lo que quemarás más calorías que yendo al gimnasio.

"El 90% de mis pacientes regresan más gorditos, los que regresan más delgados son aquellos que hicieron ejercicio durante la temporada" - Marcos Jiménez Gómez.

Evita los carbohidratos.

Procura la menor cantidad de pastas, pan o glaseados y agrega **más carne y verduras** al menú, para mantener los niveles de colesterol y triglicéridos de manera estable, y no regresar a con kilos de más en enero.

Aléjate del alcohol.

Una o dos copas a la hora de brindar pueden ser inofensivas pero cuidado con los excesos, ya que además de provocar más hambre y una ingesta descontrolada de alimentos durante la cena, **el alcohol se convertirá en grasa** rápidamente por lo que lo mejor será evitarlo.

No te saltes comidas.

Muchas personas optan por saltarse el almuerzo o la comida para equilibrar la ingesta calórica de la noche, sin embargo el **quedarse con hambre sólo ocasionará comer más durante la noche**, sin mencionar que puede causar inflamación, acidez y estreñimiento.

Marcos nos recomienda hacer 3 comidas moderadas durante el día evitando quedarse con hambre y así poder **disfrutar moderadamente** los platillos durante la cena sin descontrolar el organismo.

Ahora que ya conoces algunos consejos para cuidar tu salud durante estas vacaciones, lo único que queda es ponerlos en práctica y disfrutar moderadamente las reuniones con tus familiares y amigos.