

# 5 consejos para cuidar tu alimentación en diciembre (Opinión Experta)



**Haydeé Rodríguez Plascencia | Opinión | Especialista en el Programa de Bienestar Integral**

¿Qué se debe hacer para no aumentar la grasa y el peso y aun así disfrutar de las costumbres mexicanas de las fiestas decembrinas?

Entre reuniones, posadas y cenas festivas el consumo calórico se eleva y la actividad física de muchos mexicanos disminuye, lo que genera una tendencia a **subir de peso en poco tiempo**.

La nutrióloga Haydeé Rodríguez Plascencia, especialista en el **Programa de Bienestar Integral** del Tecnológico de Monterrey, campus Guadalajara, brinda **5 recomendaciones** para esta época:

1. **No saltes ningún tiempo de comida:** realizar ayunos prolongados puede afectar a la salud, ya que la privación de alimentos y bebidas provocan un bajo rendimiento en nuestras actividades diarias desde un aletargamiento físico, hasta descompensaciones.
2. **Mantén tu actividad física mínimo 4 días a la semana:** efectuar alguna actividad física extra como deporte es necesario, desde una caminata de 30 minutos a un paso y respiración constante, hasta un entrenamiento más intenso.



/>>

3. **Toma 2 litros de agua natural al día:** disminuir la ingesta de agua natural es uno de los más grandes errores. La hidratación nos ayudará a mantener un equilibrio en cada órgano, incluyendo la piel. Recuerda que los 2 litros no incluye té o café.
4. **Evita hacer cenas fuertes a diario:** habrá días como la cena del 24 y 31 que son más calóricas, y está bien que 1 o 2 días a la semana tengas una cena un poco más fuerte calóricamente, pero intenta que los demás días sean lo más equilibrados y sanos.
5. **Controla tu ingesta de alcohol:** el alcohol dentro del cuerpo sólo es hidrato de carbono y azúcar; por lo cual cada bebida alcohólica es muy calórica, sin contar que generalmente se le añade alguna bebida gaseosa o hasta jarabes y cremas.



/>>

Haydee Rodríguez resaltó que se puede **disfrutar de las festividades sin exceso**. Subrayó que se debe considerar que el punto de estas reuniones de temporada navideña son disfrutar con tus seres queridos, **sin llegar al punto de perder el control**.

**La moderación, dijo, “es la clave de todo**, desde la alimentación hasta el alcohol”, por lo que también indicó que el descanso es primordial.

Esos son los 5 puntos básicos de la especialista en nutrición para mantener una buena salud en estas vacaciones; sólo resta seguirlas y disfrutar estas fechas en compañía de los seres queridos.

Más información sobre Bienestar Integral en: [haydee.plascencia@tec.mx](mailto:haydee.plascencia@tec.mx).