

10 consejos para evitar subir de peso esta Navidad (sin estar a dieta)



José Longino Torres | Redacción Nacional

Durante la temporada navideña, los **excesos en las comidas y bebidas** pueden hacerte ganar peso, aumentando con ello los riesgos para tu salud.

Es por eso que **CONNECTA entrevistó a especialistas** para que evites subir unos kilogramos de más en estos días de festividades.

La doctora María Luisa Ballí, directora del Instituto de Bienestar Integral de TecSalud, señaló que **el papel de las emociones** juega un papel importante al momento de comer en exceso.

"La comida típica de estas fechas puede evocar recuerdos emotivos. Por ejemplo, los olores o la música pueden devolvernos emociones poderosas", afirmó.

*"Algunas de las emociones son cálidas y maravillosas, esa es nuestra imagen de la Navidad, a lo que **respondemos comiendo más alimento aun sin tener hambre**", aseguó.*

"Hay que estar consciente de qué es lo que queremos para estas fechas, y darle peso a lo que realmente es importante: el compartir, disfrutar y convivir, y no otorgarle más valor a los alimentos y bebidas del que tienen"



/>>

Karen Carranza, nutrióloga del Departamento de Bienestar del Tec de Monterrey campus Monterrey, señaló que **los excesos más comunes en esta temporada** son el consumo de alcohol, los panes, los frutos secos y los alimentos ricos en cereales y grasas.

Karen subrayó que es importante que se **tengan horarios ya destinados para el consumo de alimentos.**

"Así evitaremos que al momento que queramos comer se consuma de más o comer lo primero que encontramos".

LEE TAMBIÉN:

Si tienes expectativas de estar **saludable**, y cuidar tu **bienestar** a la par de que **disfrutas de las fiestas decembrinas**, entonces **ten en cuenta las siguientes recomendaciones:**

1) DESARROLLA UN PLAN

Señala los días y en qué momento de ese día tienes un evento, fiesta o posada.

"Te darás cuenta que no siempre hay festejos", afirmó la doctora Ballí.

2) RECONOCE TUS EMOCIONES

El **estrés** puede hacer que **consumamos alimentos sin tener hambre**, por lo que es mejor controlarlo con meditación o caminatas, recomendó Ballí.

3) COME SALUDABLE ANTES

"Si se va acudir a un evento, posada o fiesta **es preferible consumir antes del evento un snack saludable**, recomendó la doctora Ballí.

Esto con el fin de **llegar saciados** y evitar caer en excesos con otros alimentos, señaló.

4) SÍRVETE UNA SOLA VEZ

Evita comer de más al servirte solo una vez y **elige una porción razonable**.

"Es importante que sirvamos nuestros alimentos en un plato de 23 cm de diámetro", señaló Carranza.

5) NO OLVIDES LOS VEGETALES

"Siempre se debe de acompañar nuestro plato fuerte con guarniciones de vegetales esto ayudara a saciarnos y a mantener nuestro cuerpo en equilibrio", recomendó Karen.

6) NO COMAS SIN PENSAR

No consumas algo solo por comer. Disfruta de lo que comes, y no olvides de masticar despacio, recomendó la doctora Ballí.

7) MENTALÍZATE

Es importante siempre al querer consumir un alimento **analizar si su consumo será bueno** para nosotros, expresó Karen.

También, enfócate a no llevarte comida a casa. Esto es para que tu siguiente comida sea nuevamente saludable, recomendó la doctora Ballí.

8) MODERA EL CONSUMO DE ALCOHOL

Las bebidas con alcohol aportan solo calorías vacías y no aportan nutrientes, pero procura mantenerte siempre bien hidratado, señaló la doctora Ballí.

*"En este tiempo es muy común que nos olvidemos del consumo de agua, para ello se recomienda que tomemos por lo menos **4 vasos de agua al día**"*, señaló Karen.

9) EVITA SOLUCIONES 'MÁGICAS'

Karen señaló que en esta temporada algunas personas recurren a laxantes, los bloqueadores de carbohidratos o quemadores de grasa, con la creencia de que evitarán subir de peso.

"Sin embargo, **solo estarán alterando su digestión**, lo cual puede ser perjudicial", aseguró.

10) ACTÍVATE

Las especialistas coincidieron en que la actividad física es importante esta temporada, cada quién a su nivel.

"Hay que mantenernos activos ya que nos ayudara a que cualquier exceso que llegemos a tener no sea perjudicial y tengamos más vitalidad y deseos de mantenernos saludables", dijo Karen.



/>>

"Hay que estar consciente de qué es lo que queremos para estas fechas, y darle peso a lo que realmente es importante: el **compartir, disfrutar y convivir, y no otorgarle más valor a los alimentos y bebidas del que tienen**", dijo Ballí.

La doctora pidió poner especial interés en la convivencia con quienes te rodean, para no centrar los eventos en el consumo de alimentos.

"Y disfruta el momento, **recuerda que el presente es lo que tenemos**", concluyó.

LEE TAMBIÉN:

