

# ¿Cómo terminar el Guadalupe-Reyes con la misma talla de pantalón?



La época decembrina ya llegó, y con ello se multiplica en la agenda las reuniones y cenas.

Popularmente en **México** se le conoce como "**maratón Guadalupe-Reyes**" a los días del **12 de diciembre al 6 de enero**, con todas las festividades que cada quien tenga en ese lapso.

¿Qué más significa? Que los **tamales, champurrado, pozole, antojitos, dulces y bebidas** están a la orden del día. ¿Y cómo resistirse?

La **doctora Dixia Ramírez**, directora del departamento de **Nutrición y Bienestar Integral** de la **Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tec**, nos da **10 consejos para cuidar la alimentación** en esta época.



width="900" loading="lazy">

## 1. EL PLATO DEL BUEN COMER.

Elige entre las **opciones de platillo que aporten más nutrientes**, como el **pavo**, recomienda la doctora.

Los puedes acompañar con **variedad de verduras en lugar de incluir más carbohidratos**.

## 2. ¿Y LOS DRINKS?

Para los **hombres** que no poseen condiciones de salud estable es mejor optar por **reducir el consumo a 2 copas de vino 150 ml** cada una; **2 cervezas de 300 ml**; o bien, **90 ml de algún destilado**.

En el caso de las **mujeres** la opción sería **la mitad de estas cantidades**. propone la doctora Ramírez.





width="900" loading="lazy">

### 3. NO TE QUEDES SENTADO.

Trata de no modificar tu rutina actual. No dejes que las vacaciones rompan con tu rutina y mantente en movimiento cumpliendo un mínimo de **10 mil pasos al día**, aconseja la especialista.

*“No es necesariamente ejercicio; es actividad física. **Reducir el tiempo de sedentarismo desde que te levantas hasta que te duermes**”, señala.*

### 4. CUESTIÓN DEL YIN Y EL YANG.

Si en la noche se avecina una buena fiesta, trata **limitar los carbohidratos, azúcares y grasas que comerás en el desayuno y en la comida** para que se balancee con la ingesta de la noche, recomienda la doctora Ramírez.



width="900" loading="lazy">

## 5. CONSÚLTALO CON LA ALMOHADA.

Se necesitan de **7-8 horas de sueño para que el cuerpo se recupere**. Lo ideal para los mexicanos, según la doctora Dixia, es tener un sueño profundo desde las 11:30 p.m. hasta las 4:30 a.m.

*“Si logramos esto todas nuestras hormonas, como la insulina y el cortisol, estarán trabajando súper bien y entonces logramos **mantener nuestro músculo, reducir la ansiedad, el almacén de tejido adiposo**”, asegura.*

## 6. ¿EMPIEZO Y TERMINO O EMPIEZO Y NO PARO?

Conócete. Si sufres de ansiedad al ver tantos aperitivos y platillos, piensa en no privarte, es **mejor para ti probar una pequeña porción para satisfacerte**.

## 7. ¿Y QUÉ HAY PARA EL POSTRE?

La especialista enfatiza que existen alternativas, tanto en el tipo de harina utilizada, como en los aceites o endulzantes.



Lo ideal al **realizar postres es sustituir ciertos ingredientes por otros de mejor calidad**, considera la especialista de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud.



width="5064" loading="lazy">

## 8. NO OLVIDES LOS VEGETALES

La porción ideal son **5 vegetales; 3 verduras y 2 frutas**.

La doctora Ramírez nos recuerda que **verduras de hojas verdes pueden proporcionar muy pocas calorías** y aportan de más beneficios que contras.

## 9. SOCIALIZAR MÁS, COMER MENOS

Durante las posadas, fiestas de navidad y año nuevo, **centra tu atención en tus seres queridos** y no hacia la satisfacción de la comida, que muchas veces puede terminar en atracones.

## 10. ¿AYUNO EN ESTA ÉPOCA?

En ocasiones especiales, como esta, si tu estado de salud es óptimo puedes hacer un ayuno.

**Dar un espacio de tiempo de mínimo 16 horas a tu cuerpo entre tu última comida y la siguiente te ayudará a tener una mejor sensibilidad a la insulina y mejorar tu perfil lipídico.**

*“Favorece para que algunas vías metabólicas se activen y provoquen una disminución de tejido adiposo”, puntualiza la doctora,*

**SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**