

¿Dieta en fiestas decembrinas? Cuídate con estas recomendaciones



¿Quieres saber cuál es la mejor forma para disfrutar estas fiestas sin culpa y con la energía para hacer todas tus actividades? La respuesta es mantener un **balance saludable en tu alimentación**.

Laura Montes de Oca, especialista en nutrición del Tecnológico de Monterrey campus Aguascalientes comenta **que es importante conocer qué y cómo comer para evitar tener “sentimientos de culpa”** posteriores a un **“atacón” de comida**.

La experta señala que en muchas ocasiones **el estrés que venimos arrastrando por la cuarentena desde el inicio de la pandemia**, se ve potenciado durante estas épocas navideñas en donde **la ansiedad se manifiesta comiendo**.

A continuación **te presentamos 10 sencillos pero prácticos tips** que nos comparte nuestra experta **para mantener tu dieta balanceada** sin que dejes de **disfrutar esta época al máximo**:

Evita el ayuno

¿Sabías que el ayuno provoca hambre, estrés y mal humor? Al no desayunar tu organismo libera más colesterol, tu cerebro sufrirá de hambre y las neuronas obtendrán su combustible de ácidos grasos como el resto del cuerpo.

Si evitas el ayuno, lograrás disminuir los antojos durante el día y llegar con hambre excesiva a la cena.



width="1366" loading="lazy">

Mantente hidratado

La hidratación es importante para la salud durante todo el año, y especialmente durante las fiestas navideñas, debido a que se dan situaciones que pueden provocar importantes pérdidas de líquidos y, por tanto, un riesgo de deshidratación.

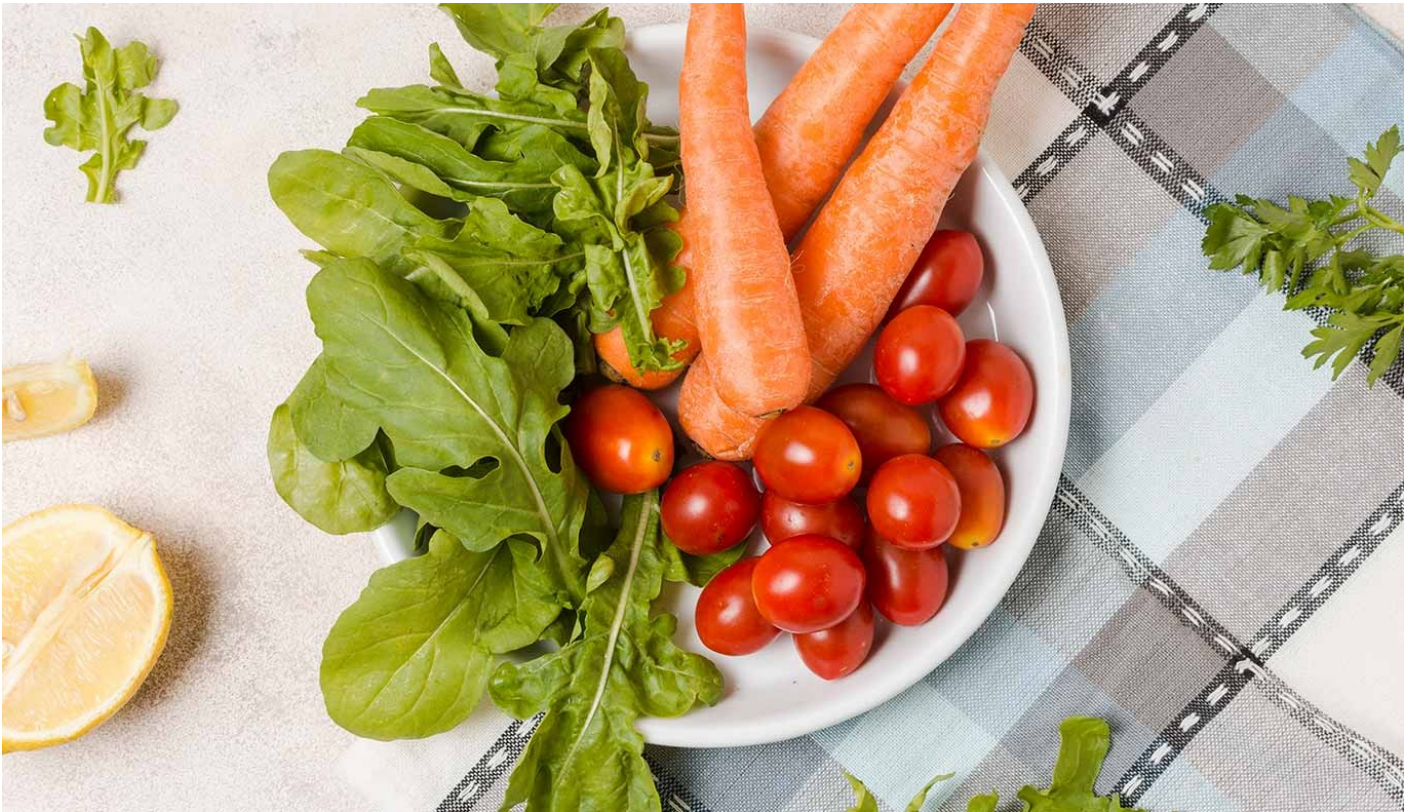


width="1366" loading="lazy">

¿Ganas entre cuatro y cinco kilos durante esta temporada?

Trata de comenzar con algo ligero. Comienza la cena con alguna ensalada de frutas o vegetales, y continúa después con el plato fuerte, dejando los antojitos para el final cuando ya estés un poco más saciado.

Durante los días que no haya festejos compensa esos excesos comiendo suficientes frutas, vegetales y cereales con fibra para facilitar el tránsito intestinal. ¡Esto te ayudará!



width="1366" loading="lazy">

¡Pon atención a lo que bebes!

Utiliza algún vino tinto o blanco solo para brindar y trata de usar agua, té o canela para acompañar tus alimentos el resto de la noche.

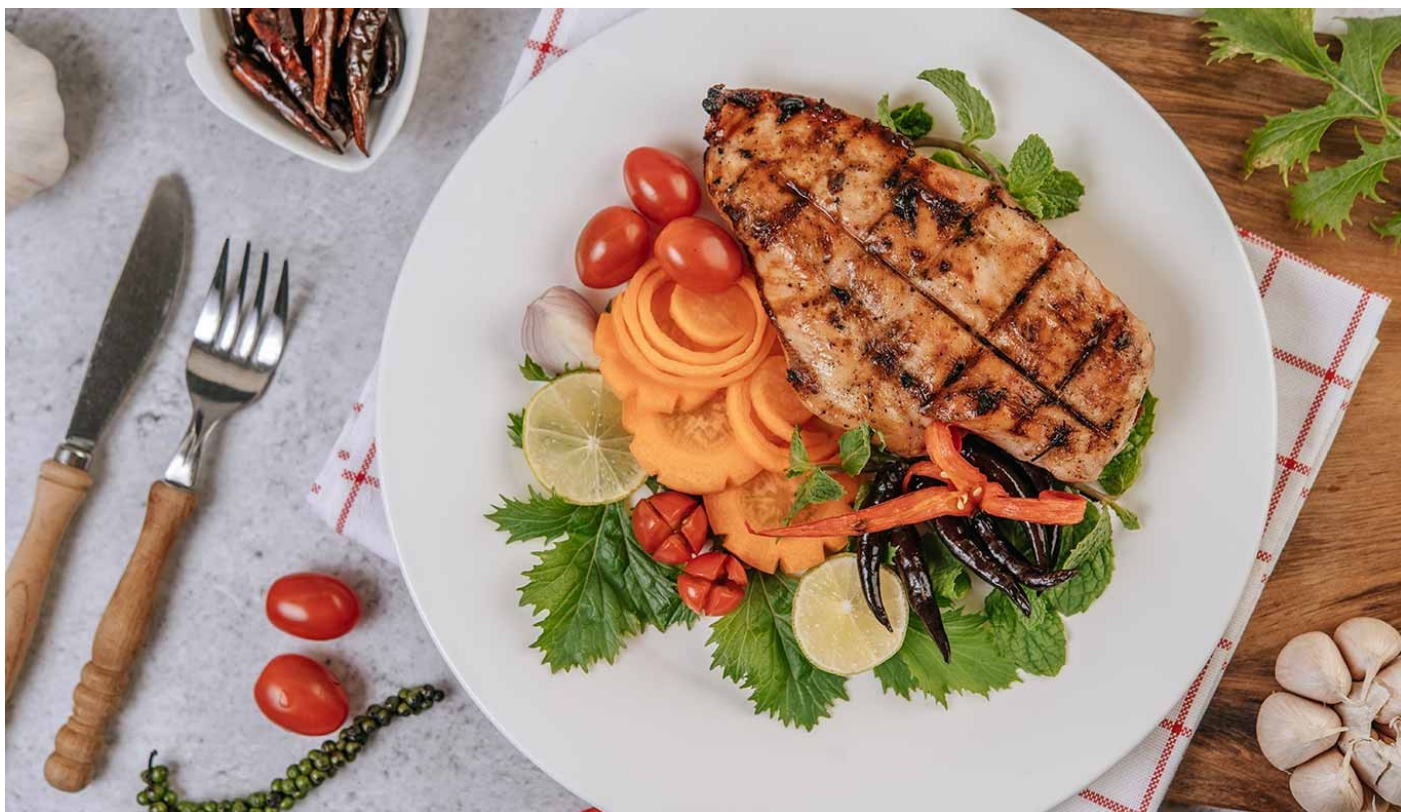


width="1366" loading="lazy">

Sé inteligente con tu selección de alimentos

Apóyate de fuentes de proteína como el pescado, carne y pollo para saciarte. Elige la pasta en lugar del pan para acompañar la cena navideña.

Recuerda tener presente el consumo de frutas, verduras y hortalizas, esto nos aportan antioxidantes y fibra. Opta por aperitivos saludables como: brocheta de tomate cherry y queso fresco, rollitos de jamón con piña, verduras con humus, chips de lentejas con guacamole, etc.



width="1366" loading="lazy">

Cuida los alimentos desde el momento de la preparación

Si preparas algún platillo procura tener a la mano fruta de temporada, vegetales frescos o frutos secos como nuez o almendra para evitar “picar” mientras preparas la cena navideña.



width="1366" loading="lazy">

Comparte sin dejar de disfrutar

Si te regalan postres como galletas o buñuelos compártelos con amigos, familiares y comete solo uno como "probadita".



width="1366" loading="lazy">

Mantente activo

Una buena forma de comenzar el día es haciendo ejercicio. Trata siempre de mantener activo tu cuerpo y no dejes de activarte aunque sea en un pequeño momento de tu día.



width="1366" loading="lazy">

Sé consciente y aprender a conocerte

Sé consciente y mide bien tus porciones para que comas y disfrutes de todo con moderación.

Recuerda que estos consejos generales no sustituyen una consulta personalizada con algún médico o nutriólogo, ya que cada persona es diferente.



width="1366" loading="lazy">

Y recuerda: ¡no te presiones!

La nutrióloga Laura Montes asegura que **estos tips de organización alimenticia pueden ser muy efectivos** para todos aquellos que **quieren salirse un poco de la rutina**, sin perder los avances que hayan logrado.

Asimismo, **el cuidado de la alimentación es una decisión que surge de distintas formas y en distintos momentos**. Si detectas que te encuentras “bloqueado”, **date el momento de desconectarte y regresar** con una perspectiva fresca y una motivación mayor.

“Recuerda que es un tiempo para disfrutar y estar con la familia, si te sales un poco de la rutina en estas fechas, no te preocupes, ya que en cualquier momento puedes volver a retomar tus buenos hábitos, nunca es demasiado tarde para volver a empezar”, puntualizó la especialista.

SEGURO QUERRÁS LEER ESTO

Y TAMBIÉN