

# ¡No hagas dietas! Mejor aprende a comer con estos tips de experta Tec



Si en las festividades de fin de año, día de Reyes y la Candelaria te sobrepasaste con la comida, ¡no te preocupes! la nutrióloga Verónica Flores explica qué hacer para **retomar una buena alimentación**.

En una charla ofrecida a los **colaboradores del Tec en la Región Ciudad de México**, la especialista explicó que todos los alimentos se pueden incluir.

*“Es muy importante no sentir culpa, **todos los alimentos pueden ser incorporados** en una dieta saludable, los tamales, la pizza, las hamburguesas, alimentos que están satanizados, pueden introducirse.*

*“El chiste como en todo, es la **moderación y el balance**, si era día de comer tamales hay que disfrutarlos, es una herencia gastronómica de nuestro país, así que disfrutemos”,* dijo la directora del departamento de nutrición del [Tec en Ciudad de México](#).



width="900" loading="lazy">

## La comida en cuarentena

La especialista en nutrición, explicó que debemos tomar en cuenta que durante la pandemia y el encierro, nuestra **actividad física** se ha visto reducida y por ende, la quema de calorías.

*“Con la cuarentena estamos encerrados, se redujo la cantidad de actividad física que realizamos, hay que tomar en cuenta que gastamos menos calorías, hay que hacer algunas restricciones para incorporar todo tipo alimentos sin subir de peso.*

*“La pandemia ha sido complicada para todos, creo que no tiene nada de malo incluir alimentos que nos gustan”, explicó.*

## Lleva una dieta balanceada

Para Verónica Flores, las dietas no deben verse como **restricciones** y que es mejor, **aprender a comer** de manera balanceada para disfrutar de los alimentos.

*“Cuando oímos dieta, se piensa en las restricciones, pero **la dieta es lo que comemos todos los días**, todos tenemos una dieta. Para tener una dieta correcta, debe ser suficiente en cantidad y completa.*

*“Se deben **incluir los cereales, verduras, frutas, proteína**, que sea adecuada a nuestra edad, género y actividad física, que sea equilibrada, que la proporción entre los diferentes grupos de*

alimentos sea balanceada”, explicó.



width="900" loading="lazy">

### Las calorías no lo son todo

La experta comentó que muchas veces solo **nos enfocamos en las calorías** y no en la calidad de los alimentos.

*“Hay cosas que tienen una gran **calidad alimentaria**, por ejemplo las nueces, almendras, nuez de la India, podemos decir que en calorías son altas, pero en nutrientes son altísimas, son excelentes.*

*“Si solo hablamos de calorías tendríamos que eliminar muchos alimentos, es por ello que debemos **ver la calidad**”, dijo.*

Finalmente, la experta comentó que lo mejor es **acudir con un profesional**, para aprender a comer de manera saludable.

*“Cada organismo funciona diferente, por eso es importante que si queremos aprender a comer de forma saludable nos acerquemos con expertos de la salud que puedan darnos las porciones y alimentos adecuados para mantenernos sanos”.*

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**