

Disfrutar de las fiestas no debe ser sinónimo de consumir en exceso

Por: Lic. Granya González



Por: Granya González
Lic. En Nutrición y Dietética

Email: www.endermologiacristal.com/
granyazonline@gmail.com

Comenzar un nuevo año nos echa encima, los excesos de algunos kilos de más. Y con ellos las subidas de colesterol, las subidas de tensión, las malas digestiones..., por ello en este artículo te daremos algunos consejos para que aprendas a disfrutar sin remordimientos de las ricas comidas, en esas fechas tan especiales.

Recomendaciones:

1. La conciencia, piensa en lo que va a costarte perder el peso ganado. Una mesa rebosante de manjares es una ostentación innecesaria.
2. Empieza sin hambre. Si antes de la comida nos tomamos un par de piezas de fruta y tomamos mucha agua, empezaremos la comida parcialmente saciados y comeremos con menos ansia. La ingesta total de calorías será menor.
3. Cocina ligero, en la medida de lo posible, y no hagas cantidades excesivas.
4. Mientras cocina, cuidado con picar, es muy frecuente que mientras estás preparando esa comida especial, te veas tentada a probar un poco de todo lo que estás preparando para tus invitados. Bueno pues te recomendamos que antes de empezar a preparar tus recetas, te prepares una bandejita con unos aperitivos light para evitar la tentación de comer un poquito de todo.
5. Cuidado con las bebidas alcohólicas, suelen ser altas en calorías. Cada gramo de alcohol le aporta 7 calorías (casi tanto como las grasas que le aportan 9 cal. por gr.). Además, las calorías del alcohol, son vacías (no aportan ningún nutriente) y se almacenan en forma de grasa.
6. Disfrutar sin excesos, elegir y negociar, si tenemos una comida importante, negociamos aplicando reducción de carbohidratos y grasas el resto del día, de esta forma equilibramos el aporte de calorías sin llevarnos con ello consecuencias.
7. Haga ejercicios desde ya y manténgalos como su nuevo hábito de vida saludable para el 2010. Mínimo 3 veces a la semana, 40 minutos de

alguna actividad aeróbica de leve a moderada intensidad, como por ejemplo: caminar en superficies planas, nadar, bailar, elíptica, etc.



¿Qué es un licenciado en Nutrición y Dietética ?

El Licenciado en Nutrición y Dietética es un profesional capaz de evaluar el estado nutricional de la población a nivel colectivo e individual, administrar programas de alimentación, nutrición y educación, realizar investigaciones en estas áreas, e integrarse a equipos multidisciplinarios, para incidir significativamente en la alimentación y nutrición, mediante acciones de prevención, promoción y atención.