



5 CONSEJOS PARA REDUCIR EL EXCESO DE PESO POR EL ENCIERRO Y VOLVER A UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Vivir encerrados por la pandemia ha llevado a muchos a comer en exceso y, en consecuencia, a aumentar de peso. Pero según el doctor Peter Jian, profesor asistente de medicina familiar y comunitaria en el Baylor College of Medicine, en Houston (Estados Unidos), **realizar algunos pequeños cambios pueden volverte a poner en forma.**

«El COVID-19 cambió la forma en que comemos, los alimentos que comemos y cómo pasamos nuestro día», indicó el especialista. «Desafortunadamente, **para algunos de nosotros eso significó opciones menos saludables**», agregó Jian.

Por ello, el experto ofrece los siguientes **consejos para reducir el exceso de peso y volver a un estilo de vida saludable:**

1. **Aprende a cocinar.** O comienza otros pasatiempos nuevos para mantenerte activo. «Aprovecha este tiempo como una oportunidad para concentrarte en las cosas que podemos hacer para mejorar nuestra salud», aconsejó Jian.
2. **Mantente físicamente activo(a).** Si tienes miedo de ir al gimnasio, prueba andar en bicicleta, caminar en casa y dar una caminata afuera manteniendo el distanciamiento social. También puedes unirse a un programa de ejercicios en línea.
3. **Come una dieta saludable.** Compra alimentos nutritivos, y pide que te los envíen a domicilio. Si compras en persona, elige alimentos colocados en los pasillos frontales y laterales, donde estén disponibles los productos frescos y orgánicos. Evita los alimentos preenvasados y procesados.
4. **Para perder peso, comienza con poco.** Introduce gradualmente nuevos hábitos alimenticios y de ejercicio. Esto hace que los cambios sean más fáciles de ajustar.
5. **Mantente alejado(a) de las dietas de moda.** Muchos de estos programas no están respaldados por la ciencia y podrían ser dañinos. Si tienes dificultades para perder peso, consulta a tu médico.

«Es un momento muy desafiante. Pero creo que **lo mejor que podemos hacer es centrarnos en los aspectos positivos y en las cosas que podemos controlar**, así como en aquello que podemos hacer para influir positivamente en nuestra propia salud», finalizó Jian.

Vía: ClickISalud