



5 CONSEJOS PARA NO COMER DE MÁS EN FIESTAS DECEMBRINAS

Diciembre es el mes del *recalentado* por excelencia. Si bien esto resulta formidable para los amantes de la comida, también representa un factor de riesgo para desarrollar obesidad o sobrepeso. Es importante tomar en cuenta que no se trata de prohibir la ingesta de ciertos alimentos, sino de moderar su consumo.

Según expertos del *Centro Médico ABC*, son épocas en las que se combinan muchos ingredientes, los cuales aportan calorías en grandes cantidades. Lo ideal es alimentarse de forma adecuada y equilibrada, para evitar subir de peso en exceso.

También, debe evitarse la ingesta de grandes cantidades de alcohol, pues éste contiene calorías innecesarias y aumenta el apetito. Lo mismo ocurre con los chocolates y dulces. En caso de salir de la rutina, los nutriólogos recomiendan seguir los siguientes consejos.

1. **Realiza actividad física diaria.** Además de disminuir factores de riesgo importantes para la salud, hacer ejercicio permite quemar las calorías que se ganan durante las comidas pesadas. Se trata de un equilibrio. Esto no quiere decir que no importa medir las cantidades de los alimentos consumidos.
2. **Duerme de seis a ocho horas diarias.** Está comprobado que un descanso reparador disminuye los episodios de apetito por ansiedad. Procura dormir lo suficiente, así como consumir alimentos pesados durante la noche, pues el cuerpo batalla para digerirlos.
3. **Evita hacer ayunos.** El desayuno es la comida más importante del día. Tener el estómago vacío por periodos prolongados provocará que quieras comer cualquier cosa y en grandes cantidades.
4. **Procura no llegar con hambre a fiestas decembrinas.** Toma un refrigerio saludable antes de cenar o comer, esto te permitirá ingerir alimentos a consciencia. Recuerda que el cerebro tarda 20 minutos en avisarle a tu cuerpo que ya está satisfecho; ante ello, come despacio y con moderación.
5. **Mide las porciones.** La clave para llevar una buena alimentación no es la prohibición, sino las cantidades. Consume alimentos ricos en vitaminas, minerales y proteínas. Si vas a comer productos con alto contenido en grasa o azúcar, procura que sea en porciones pequeñas.

Vía: ClikSalud