





¿CÓMO COMER SALUDABLE EN LAS VACACIONES DE DICIEMBRE?

Las vacaciones pueden ser una oportunidad para realizar una dieta más saludable y recuperarle al cuerpo la salud que ha perdido por una mala alimentación, consecuencia del estrés y la prisa de entre semana. Lo anterior puede resultar si se está en casa y se dispone de tiempo para preparar los alimentos, sin embargo, también puede resultar todo lo contrario y subir de peso en las vacaciones. Esto es común en diciembre, ya que se consumen alimentos más elaborados, que no siempre son los más adecuados para la dieta, las porciones tienden a ser más grandes y con ello la ingesta de calorías es mucho más elevada de lo que parece. Sin embargo, es posible disfrutar de las vacaciones, el secreto es elegir los alimentos de manera adecuada, tener moderación y tratar de permanecer lo más activo posible.

Aquí te presentamos algunos consejos que te pueden ayudar a tomar mejores decisiones para cuidar tu peso cuando estés de vacaciones:

Buenas opciones para el desayuno:

- Sándwich de pollo (sin grasa).
- Fruta con queso cottage.
- Fruta con yogurt natural.
- Omelette de champiñones, flor de calabaza o huitlacoche con poca grasa (con una sola yema).
- Huevo a la mexicana con poca grasa.
- Tlacoyo, quesadilla o huarache sin freír.
- Té o café sin azúcar o crema (con o sin leche).

Comida y cena:

Los restaurantes de comida rápida ofrecen opciones de menús con bajo contenido de calorías y grasa, como ensaladas, jugos naturales, refrescos de dieta, café descafeinado, aderezos para ensaladas con pocas calorías y sándwiches o hamburguesas sencillas que contienen poca grasa.

Algunas opciones que podemos elegir:

- Hamburguesa sencilla en lugar de hamburguesa con queso o pollo frito.
- Ensalada verde con muy poco aderezo bajo en calorías en lugar de papas a la francesa.
- Refresco de dieta en lugar de refresco común o malteada.
- Jugo de fruta natural en lugar de helado o pay frito.















¿CÓMO COMER SALUDABLE EN LAS VACACIONES DE DICIEMBRE?

No agregues mayonesa a tus alimentos; sin embargo, puedes emplear mostaza y salsa cátsup al gusto, así como chiles en vinagre, lechuga, jitomate, cebolla y pepinillos.

Si no se trata de restaurantes de comida rápida, seguramente encontrarás otras opciones; podrías pedir, por ejemplo:

Comidas:

- Sopa de verduras
- Sopa de habas, lentejas o frijol
- Filete de res, pollo o pescado asado, a la parrilla o a la plancha.
- Filete de pescado empapelado.
- Ensaladas frescas.
- Nopalitos a la mexicana.
- · Tacos de bistec.
- · Hamburguesa sencilla.
- Frijoles de la olla.
- Salsas mexicanas.
- Tortilla o bolillo sin freír.
- Fruta fresca, gelatina o nieve. Agua de limón, Jamaica o fruta sin azúcar o refresco dietético. Pide aderezos por separado.

Cenas:

- Antojitos mexicanos sin freír y sin manteca.
- Fruta con queso fresco o yogur natural.
- Sándwich de queso fresco, jamón de pierna o pollo.
- Ensalada de atún con aderezo de yogur y galletas saladas.
- Jamón a la plancha.
- Café o té sin azúcar y sin crema.

Vía: ClikiSalud











