



3 RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL EXCESO DE CALORÍAS ESTE 15 DE SEPTIEMBRE

Cada año, el 15 de septiembre se convierte en el pretexto ideal para disfrutar platillos que no solemos comer en otras épocas del año, sin embargo, **estos manjares mexicanos suelen contener un exceso de calorías.**

De acuerdo con Raúl Morín Zaragoza, presidente fundador de la *Academia Mexicana para el Estudio de la Obesidad (AMEO)*, una **cena de fiesta mexicana puede contener más o menos la tercera parte de las calorías de los alimentos de todo el día.** Esto significa que consumirás entre 1,800 y 2,000 calorías en una sola comida.

No obstante y según el experto, **el verdadero problema no es ingerir la comida, sino excederse en las cantidades.** Si tu cuerpo ingiere demasiadas calorías en un período corto de tiempo, tendrás una sobrecarga alimentaria que se traducirá en un aumento de peso.

Por ello, aquí te dejamos algunas recomendaciones para controlar el consumo de calorías en estas fiestas patrias:

1. **Empieza comiendo fruta o una comida muy ligera**, que podría ser un caldo, una ración pequeña de carne, una tortilla y agua, para que cuando llegue el plato fuerte de la cena, te sirvas una porción moderada.
2. Si vas a elegir pozole, **busca sustituir una parte del maíz por hongos portobello**, ya que tienen menos calorías y menos grasa. En cuanto a la proteína, lo mejor es usar carne de pollo.
3. **Bebe mucha agua natural.** De preferencia evita las bebidas azucaradas como refrescos o jugos; puedes optar por aguas de frutas frescas sin añadirles azúcar. Si vas a beber alcohol, hazlo con moderación y, de preferencia, que sea cerveza ligera o vino tinto, pues son las bebidas alcohólicas con menor contenido calórico:
 - **Vino tinto:** 65-125 calorías por cada 100 ml
 - **Cerveza ligera:** 45 calorías por cada 100 ml

Vía: ClicklSalud