



8 SENCILLOS TIPS PARA EVITAR SUBIR DE PESO EN SEMANA SANTA

El periodo vacacional que comprende Semana Santa ya ha llegado, y con él suelen aparecer hábitos alimenticios desmedidos, lo que podría causar subir de peso de forma indeseada.

La ganancia de peso durante vacaciones es algo común, debido a factores como alteraciones en la rutina de alimentación, descanso y actividad física, por lo que es necesario tomar medidas preventivas, destacó Ana María González, miembro del Colegio Mexicano de Nutriólogos.

Para evitar que se experimenten variaciones importantes en el peso durante las vacaciones, la experta recomendó seguir algunos sencillos tips, como:

1 Tomar en cuenta factores como la duración de los trayectos, las visitas a lugares de interés y la dificultad para llevar o conservar los alimentos en buen estado. **De ser posible, preparar nuestros propios bocadillos,** como sándwiches con pan integral, lechuga, jitomate y jamón o pechuga de pavo.

2 En caso de pararse en una tienda de conveniencia sobre la carretera, **las botanas ideales a escoger son aquellas que contengan entre 150 y 200 calorías.** Lo más aconsejable es revisar la etiqueta de los productos para elegir las opciones que aporten menos grasas y calorías. Asimismo, preferir aquellos alimentos o bebidas que tengan endulzantes sin calorías.

3 Debido a que nuestro cuerpo está 'diseñado' para alimentarse en lapsos de cuatro horas, es posible que el hambre pueda aparecer en cualquier momento. Para combatirla, algunas veces es necesario improvisar y, para hacerlo de la mejor manera, hay que **elegir de forma inteligente los alimentos y bebidas que se encuentran al alcance**. Una buena opción es combinar un alimento rico en proteínas con uno rico en hidratos de carbono, por ejemplo, un yogur bajo en calorías y algún alimento a base de cereal.

4 **“Preferir alimentos que vengan en envases individuales o que puedas compartir con tus compañeros de viaje**. Recordar que las porciones adecuadas son esenciales para una alimentación saludable”, indicó la especialista.

5 **Ingerir una comida con alto aporte calórico puede realizarse una vez como excepción**, pero en porciones pequeñas.

6 **No se debe olvidar el consumo de frutas y verduras**. Se puede aprovechar la visita a otros lugares para probar alguna fruta típica, por ejemplo.

7 Al realizar actividades al aire libre o exponerse a climas muy cálidos, se debe procurar **consumir alimentos frescos que ayuden a la rehidratación**. En caso de que la actividad física sea mayor de lo habitual, se puede recuperar energía con barras de cereal o frutos secos.

8 En cuanto a las bebidas, **en todo momento se debe preferir el consumo de agua natural**. En caso de optar por alguna opción endulzada, se debe elegir la que contenga sustitutos de azúcar.

Vía: **ClickiSalud; Notimex**