



ALGUNOS CONSEJOS PARA CUMPLIR CON LOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

Comer más saludable, perder peso y hacer más ejercicio son algunos de los **propósitos más comunes de Año Nuevo**. Sin embargo, como todos sabemos, no es suficiente con desear una cosa para que ésta suceda, por ello es muy importante **hacer un plan y ser paciente** para lograr cumplir estos propósitos, según señala la nutrióloga clínica Kelly Hogan, del Hospital Monte Sinai, en Nueva York.

La experta señala que cuando se decide comer más sano, algo muy difícil puede ser decidir por dónde comenzar. Lo mejor, dice, es **centrarse en cambios específicos para hacer más alcanzable su meta**. Por ejemplo, se puede reemplazar el pollo o pescado fritos por el mismo alimento pero **cocinados en el horno o a la parrilla** dos o tres veces a la semana; ingerir de **cuatro a cinco porciones de vegetales cada día**; y cocinar la cena en casa tres noches a la semana en vez de ordenarla o comprarla en la calle.

En lugar de eliminar todos los postres en la noche, se puede planear comer un pequeño postre una o dos noches por semana. Esto satisface el antojo y evita que éste crezca, señala Hogan,

Si su propósito fue **hacer más ejercicio** trate de **programar sesiones con alguna persona conocida que tenga metas similares**, así se podrán motivar mutuamente. También se puede planear realizar el ejercicio **aumentando poco a poco durante el día**. Por ejemplo, explica Hogan, dividiendo 30 minutos de ejercicio diario en sesiones de 10 minutos.



ALGUNOS CONSEJOS PARA CUMPLIR CON LOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

Existen otros tips para incrementar el nivel de actividad física, por ejemplo, **bajar del metro o del transporte público algunas paradas antes** de llegar a su destino y realizar el resto de recorrido a pie.

Si el reto es **perder peso**, lo más importante es **tener paciencia**. La gente que pierde peso gradualmente y de forma mantenida (entre 400 y 800 gramos semanalmente) tienen más éxito en mantener este peso. Una buena manera de iniciar es **llevando un diario de comida** por algunos días, para que así se tenga una idea de los hábitos alimenticios y la cantidad de consumo de alimentos, señala la especialista. Existen algunas aplicaciones para dispositivos móviles que pueden ser de mucha ayuda para medir la ingesta de calorías y de ejercicio, agregó. Si es posible, busque la asesoría de un nutriólogo profesional para desarrollar un plan y lograr así cumplir las metas de pérdida de peso, finalizó.

Vía: ClickISalud