



5 CONSEJOS PARA UN DÍA DE MUERTOS SIN EXCESOS ALIMENTICIOS

El Día de Muertos es una celebración imperdible para los mexicanos. Durante esta época, los niños salen a lucir sus disfraces, mientras piden la famosa “calaverita”. Si bien resulta un momento familiar y de convivencia, la cantidad de dulces que reciben los menores —aunado a los tamales, el mole, el pan de muerto y otros platillos— puede derivar en un exceso de comida.

De acuerdo con la nutrióloga Beatriz Cuyás, del *Colegio Mexicano de Nutriólogos*, es importante replantearse lo que es una ingesta saludable de alimentos y explicar a los menores la importancia de no caer en excesos.

“Diles que no tienen que comerse todos los dulces el mismo día, que pueden guardarlos e ir comiéndolos en diferentes días para no caer en excesos y realmente disfrutarlos. Equilibrar el menú del resto del día es también una buena opción si sabes que en la noche es la fiesta”, indicó.

Recomendaciones

- 1. Si vas a regalar algo, opta por fruta,** bolsitas de palomitas o frutos secos. También puedes dar estampitas, lápices de colores, entre otros obsequios.
- 2. Utiliza sustitutos de azúcar** tanto en las bebidas, como en los postres.
3. Si tus hijos salen a pedir calaverita, haz que caminen dos vueltas más o **realiza juegos que los mantengan activos físicamente.**
- 4. Mide las porciones de los platillos tradicionales.** Recuerda que pueden comer de todo un poco, sin caer en excesos.
- 5. Vigila el consumo de golosinas en los menores.** Establece que sea después de la comida, como postre.

“Los dulces o postres no son los tenebrosos o los malos del cuento, lo que verdaderamente nos debe dar miedo es no comer en las porciones adecuadas, no consumir muchas verduras y frutas, (...) y no hacer ningún tipo de ejercicio”, agregó la especialista.

Vía: ClickISalud