



## 4 TIPS PARA EVITAR AUMENTAR DE PESO DESPUÉS DE LAS VACACIONES NAVIDEÑAS

Si tus pantalones siempre te aprietan más de lo normal después de las vacaciones navideñas, no creas que eres el único (o única) al que le ocurre.

La Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos señala que, a nivel general, las personas ganan un promedio de una a dos libras (medio a un kilo) de peso debido a todo lo que se comen durante estos días festivos.

He aquí algunos tips de la Academia para evitar aumentar de peso en estas vacaciones:

1. **No ayunes durante todo el día** de manera que puedas comer excesivamente en la cena de la noche. Probablemente terminarás comiendo aún más. A lo largo del día, debes ingerir alimentos con un alto contenido de fibra, como cereales integrales, frutas y verduras.
2. Incluso **si estás comiendo alimentos que son relativamente sanos, no exageres**. Siempre ten presente los tamaños de las porciones y evita consumir múltiples porciones.
3. **Utiliza un plato más pequeño**, y llénalo inicialmente con verduras, frutas o alguna ensalada.
4. **Come lentamente**. Espera 10 minutos antes de volver a comer después de unos segundos. Evita comer por ansiedad o aburrimiento.

Es importante destacar que muchas de las comidas que se preparan tanto en restaurantes como en casa durante estas fechas, nos hacen aumentar de peso debido a que son preparadas con cantidades excesivas de azúcar, grasa y sal. Esto se traduce en altos niveles de calorías en los alimentos, en donde muchos de ellos fueron procesados para adquirir un mejor sabor, por lo que al consumirlos no solo sentimos la necesidad de repetir porciones, sino también de comer en exceso.

Asimismo, no olvides que entre más calorías consumas al día más peso ganarás en el lapso de una semana. Por ejemplo, comer alrededor de 1000 calorías diarias incrementa nuestro peso en cerca de un kilogramo tras una semana de esta rutina. Y comer alrededor de 500 calorías al día aumenta nuestro peso casi medio kilogramo después de 7 días.

Vía: ClikSalud