



5 CONSEJOS PARA CUIDAR TU ALIMENTACIÓN ANTES DE NAVIDAD

Es importante cuidar la alimentación diaria previo a las fiestas navideñas, con el fin de poder disfrutar más platillos deliciosos sin aumentar de peso o sufrir indigestiones. La principal recomendación de los especialistas en salud es elegir la preparación de comidas inteligentes y saludables. Algunos consejos para lograr el éxito son:

1. **Haz un esfuerzo para implementar más comidas caseras.** Esto puede ayudar a fomentar una alimentación saludable. Además, promueve pasar más tiempo en familia.
2. **Ten a la mano refrigerios saludables.** Considera tener en casa más frutas frescas, verduras y granos enteros. Ten menos papas fritas y dulces.
3. **Comienza el día con un buen desayuno.** El desayuno proporciona combustible para un estilo de vida activo. Además, te brinda la energía que necesitas para pensar más rápido y con mayor claridad.
4. **Busca un equilibrio.** Equilibra lo que comes para satisfacer tu necesidad de nutrición.
5. **Incorpora variedad.** Disfrute de alimentos de todos los grupos alimenticios importantes (frutas, verduras, fuentes magras de proteínas, lácteos bajos en grasa y granos integrales).

Un diario de alimentos y actividades puede ayudarte a comprender tus patrones de alimentación. Pero no sólo eso, también podría ayudarte a encontrar formas de implementar cambios simples y saludables. No restrinjas tus alimentos, intenta mantener un equilibrio entre las buenas y las malas elecciones. Toma decisiones conscientes sobre la comida prestando atención a cómo te sientes. Finalmente, **no uses las «reglas» de la dieta para restringir qué, cuándo y cuánto comes.** Por el contrario, aprende a confiar en tu cuerpo. Si tienes dudas, consulta a un especialista en nutrición.

Vía: Family Doctor

