

Cómo comer de manera saludable durante las fiestas

Cuando pensamos en las fiestas, por lo general pensamos en la familia y en esos tentadores platillos que vamos a comer. ¿Quién puede pensar en el Día de Acción de Gracias sin incluir el pavo, el relleno, el puré de papas, la salsa de arándanos o el pay de calabaza? Aunque a menudo asociamos las fiestas con un sabroso festín, la mayoría de nosotros no tiene en cuenta cómo afectan estas comidas a nuestra salud. Comer sano durante las fiestas no significa tener que sentarse en otro cuarto comiendo zanahorias mientras la familia y los amigos se divierten. Si sigue estos sencillos pasos, podrá comer sus platillos favoritos sin abandonar los hábitos saludables.

Cómo comer de manera saludable durante los días festivos

Mantener hábitos alimenticios sanos es fácil, tanto si está de viaje visitando a la familia y los amigos como si está celebrando las fiestas en su casa. Siga estos pasos y disfrute de unas fiestas nutritivas.

- **Cambie las recetas.** Para comer de manera saludable durante las fiestas, no tiene que evitar sus comidas favoritas. Cambiar las recetas, como la técnica de cocinar y los ingredientes, puede hacerlas más saludables sin perder el buen sabor. Revise la parte sobre nutrición del manual de Texercicio para más información sobre cómo cambiar las recetas y cómo usar sustitutos al cocinar.
- **Coma porciones más pequeñas.** Es fácil comer demasiado durante las fiestas. Es importante recordar las pautas para controlar las porciones. Continúe dividiendo el plato en 4 secciones iguales. Llene dos secciones con verduras, una con granos y la última con proteínas. Para entender mejor el tamaño correcto de una porción para un alimento específico, vea la guía de porciones de Texercicio.
- **No se lo coma todo.** Con la temporada de las fiestas vienen los festines. Escoja bien los alimentos que va a comer durante las fiestas. Vea todas las opciones de comida que tiene y escoja las más saludables.
- **Coma despacio.** Muchas veces, la gente come demasiado porque come muy rápido y no le da al estómago suficiente tiempo para registrar que está lleno. Mastique despacio y saboree cada bocado, así comerá menos y disfrutará más de la comida.
- **No pase hambre.** Tanto si está de viaje para celebrar las fiestas con la familia y los amigos como si está cocinando en su casa, no pase hambre

antes de la comida. No deje de comer durante el día; asegúrese de comer cada comida y bocadillos sanos entre las comidas. Así será menos probable que coma demasiado durante el gran banquete y se sentirá mejor.

- **Tome agua.** No tome bebidas alcohólicas ni azucaradas para evitar las calorías adicionales. Beba en cambio agua, leche descremada o baja en grasa o té sin azúcar.
- **Sea realista.** No intente hacer dieta durante las fiestas. Tratar de seguir una dieta durante las fiestas es difícil porque estamos rodeados de comida muy tentadora, así que sea realista y no empiece a hacer dieta en esas temporadas. En cambio, siga las pautas anteriores para continuar comiendo comida nutritiva sin sentirse culpable si se excede.

Estos consejos sobre cómo comer sano durante las fiestas también pueden usarse en otras situaciones. Úselos en las reuniones familiares, fiestas u otras reuniones sociales donde se sirva comida.

iVisite www.texercise.com!