

Comer Saludablemente en Temporada Festiva



La temporada festiva es tiempo para celebrar con la familia y los amigos. Desafortunadamente, también se convierte en tiempo de comer demás y de subir de peso.

Según los institutos nacionales de salud de los Estados Unidos, comer en estos días puede resultar en una o dos libras más al año. ¿La mala noticia? La mayoría de las personas no pierden ese peso de más, y al transcurso del tiempo esto se suma!





Nadie quiere estar en una dieta estricta durante las fiestas, así que no planea perder peso durante estas.

Por lo contrario trate de enfocarse en mantener su peso actual.

- **Si usted come de más en una comida, coma menos en otra.**
- **Toma 500 calorías al día (o 3,500 calorías por semana) por encima de su consumo normal para ganar una libra.**

Si no puede ir al gimnasio, cree una tradición nueva! Planee actividades de grupo con familia y amigos que le quiten la atención a la comida.

- Tome un paseo a pie y vea las casas decoradas en su vecindario
- Tenga un “bailongo”!
 - Las mejores fiestas siempre incluyen baile!
- Vaya a cantar villancicos
- Juegue
- Cuente historias



No ahorre sus calorías solo para comer de más en fiestas

- Antes de ir a alguna fiesta, trate de comer un bocadillo ligero como vegetales crudos o una fruta para frenar su apetito!
- Tome un vaso de agua antes de su merienda y su cena





Buffets le dan una vibra de “todo lo que pueda comer” pero si no le encanta no lo coma!

- Elija sus platillos favoritos y evite los menos favoritos.
- Intente incluir vegetales y frutas para tener su plato balanceado.
- Coma poca comida grasosa
- Si toma alcohol, alternelas con agua.

- A pesar de que no todos subamos de peso en estas fechas, se suele tomar y comer mas y ejercitarse menos.
- Intente implementar estos consejos saludables durante estas fechas. Su cuerpo se lo agradecerá!
- Visite esta [Guía para Comer Saludable](#), brindada por la Asociación Americana de Corazón, para encontrar más formas de como mantenerse saludable durante la temporada festiva.

