



SOBREVIVIR AL EXCESO

# DE LA NAVIDAD

Es la época de comer, beber y ser feliz. Las fiestas son un momento de celebración y diversión, pero con todas las festividades vienen un montón de comida y bebida. Aunque darse un capricho con los platos favoritos de las fiestas puede ser muy agradable, es importante recordar que el exceso de cualquier cosa puede ser perjudicial para la salud. He aquí cómo mantenerse sano sin dejar de pasarlo bien durante estas fiestas. La clave para disfrutar de la comida navideña sin que tenga efectos adversos para la salud es la moderación. Esto significa comer porciones

más pequeñas y no comer en exceso sólo porque son "las fiestas" o porque sientes que debes limpiar tu plato. Recuerda que demasiada comida puede dejarte hinchado e incómodo, así que intenta no excederte si quieres pasar indemne todas las fiestas. Otra forma de mantener la salud sin dejar de disfrutar de toda la deliciosa comida disponible durante las fiestas es no saltarse comidas. Saltarse comidas puede llevar a excederte en otras comidas o tentempiés a lo largo del día, lo que a la larga puede pasar factura a tu cuerpo. En lugar de saltarte comidas, prueba a comer



porciones más pequeñas con más frecuencia a lo largo del día, de modo que no te sientas tentado a comer grandes cantidades más tarde cuando te entre el hambre.

En esta época del año también es importante equilibrar la dieta en la medida de lo posible. Esto significa incluir frutas y verduras frescas en tu dieta diaria, así como proteínas magras como el pescado o el pollo. Llevar una dieta equilibrada te ayudará a mantener altos tus niveles de energía y evitará que te sientas decaído después de comer grandes cantidades de platos navideños.

Limita tu consumo de alcohol. El alcohol es una de las razones más comunes del aumento de peso durante las fiestas. Si decides beber, intenta limitarte y controlar lo que bebes cada noche. Además, evita beber con el estómago vacío, ya que es probable que te intoxiques más rápidamente. A la hora de elegir las bebidas, opta por opciones bajas en calorías, como la cerveza light y los spritzers de vino. Te ayudarán a mantener bajo el consumo de calorías y seguirás disfrutando con la familia y los amigos, pero de forma algo más saludable.

Las fiestas son una época maravillosa para celebrar, ¡y eso incluye darse un capricho! Sólo recuerda que el exceso de cualquier cosa no es bueno ni para ti ni para los que te rodean; practica la moderación, no te saltes comidas y equilibra tu dieta siempre que sea posible para que todo el mundo pueda disfrutar sin sentirse culpable después.



Con estos consejos en mente, ¡no hay razón para que nadie deje de disfrutar cuidando su salud estas Navidades!

**VER SECCIÓN  
DE SALUD**