

Mes de festejos

Cómo organizar "permitidos" para disfrutar sin excederse

El equilibrio es fundamental para evitar ganar peso.



Los días que no hay reuniones o festejos, conviene comer liviano.



(0) comentarios

En diciembre no faltan excusas para celebrar: cenas con los compañeros de trabajo, brindis entre amigos, Nochebuena, Navidad y fin de año. **Todas son ocasiones para comer y beber en exceso.** Pan dulce, frutos secos bañados con chocolate, comidas calóricas, postres, y mucho más para comer varias veces durante la semana.

¿Cómo se hace para mantener una dieta equilibrada frente a tantas tentaciones? "Ante todo hay que aclarar que se puede celebrar sin caer en excesos: es fundamental **mantener un equilibrio intercalando alimentos calóricos y bebidas alcohólicas junto a preparaciones más livianas y bebidas light o agua.** En este hemisferio las fiestas coinciden con el verano y, frente a las temperaturas tan altas, se recomienda el consumo de alimentos frescos y en cantidades moderadas. Incluso es una buena fecha para pensar nuestros objetivos de salud para el próximo año (dejar de fumar, comenzar a hacer actividad física, bajar de peso, entre otros)", sostiene la licenciada en nutrición **Analia Moreiro.**

Mirá también

[10 mitos a derribar para bajar de peso](#)

Para quienes están a dieta para adelgazar, diciembre es un mes complicado para lograr grandes descensos de peso, por lo cual "se recomienda **alternar algunos 'permitidos' en la cantidad adecuada** y buscar mantener el peso o bajar algunos gramos", afirma **Moreiro.** Y agrega: "el hecho de que las reuniones se multiplican por estos días hace que la balanza no se incline hacia abajo. Incorporar ejercicio diario es una buena opción para quemar las calorías extras consumidas en estas fechas".

Mirá también

[Frutas y verduras: así llegás a las cinco porciones diarias](#)

La especialista recomienda tener en cuenta los siguientes consejos:

- Frente al calor propio de la época es recomendable programar un **menú liviano y fresco**, como las carnes magras, pollo o pavo que se pueden salsear con mayonesa bajas en calorías mezclada con queso blanco y hierbas.
- **Armar ensaladas diferentes** a las que se comen todos los días combinando distintos tipos de vegetales para aportar sabor y color, palmitos, palta, tomates secos, hongos o frutas como mango o ananá para dar un toque tropical y aportar vitaminas, minerales y fibra.
- **Hacer un buen cálculo de la cantidad** de comida a preparar ya que frente a grandes cantidades se tiende a comer de más.
- Se recomienda acompañar las comidas con jugos o agua y **dejar el alcohol para el brindis.**
- Tener cuidado con los frutos secos y las confituras, el tamaño pequeño de estos bocados hace que se coma de más y sin control. Es mejor **separar previamente en un platito o servilleta** todo lo que creen que van a comer para tener mayor control sobre la cantidad.
- Saber elegir los platos a comer ya que, frente a la variedad, se suele comer de más y hasta sin hambre. Lo bueno es que al día siguiente nos volvemos a reunir y **podemos probar lo que nos quedó pendiente.**
- Si se presentan varias reuniones en una misma semana, sugiero que **en los días intermedios se consuman platos livianos y caseros.** Es recomendable comer en horario y en cantidades moderadas.

Las fiestas son un motivo de reunión donde la comida no es la única protagonista.