

SALUD... EL REGALO QUE TE TRAEMOS ESTA NAVIDAD



POR: ZAMELY MILLÁN-GUTIÉRREZ, MPHE, CHES, GCG

Es importante reflexionar sobre las prácticas poco saludables que pudieran afectarnos en la época navideña. Algunas situaciones que pueden ocurrir son las siguientes:

- Se consumen porciones más grandes de lo usual y algunas personas aumentan o incluyen la ingesta de alcohol durante las festividades.
- Los horarios y la frecuencia de comidas se salen de la norma.
- Los postres están presentes en la mayoría de las reuniones.
- Hay entremeses "picadera" en la mayoría de las celebraciones.
- Muchos de los obsequios que se brindan entre familias y amistades tienden a ser postres o bebidas altas en calorías (coquito, tembleque, etc.).

No comas todo a la vez. Toma decisiones; piensa en el siguiente menú navideño para que recuerdes moderar las porciones y guardar algunos alimentos para otro momento del día.

Ejemplo de un menú típico navideño

Arroz con Gandules - 1/2 taza - 198 calorías	Pasteles - 1/2 pastel - 250 calorías
Ensalada de Papas - 1/2 taza - 196 calorías	Panecillo - 2 oz - 80 calorías
Guineítos en escabeche - 1/2 taza - 170 calorías	Morcilla - 2 oz - 145 calorías
Pernil - 3 oz - 395 calorías	Tembleque - 4 oz - 231 calorías

Este menú suma un total aproximado de 1,200 a 1,300 calorías; en muchas ocasiones esto es el requerimiento calórico de un día completo para algunas personas. Otro dato importante que debes saber es que 3,500 calorías ingeridas son equivalentes al aumento de 1 libra. ¿Qué ocurriría si hicieras 2-3 comidas así al día en cada una de las reuniones o fiestas? ¡Pudieras aumentar mucho de peso y esto traería serios problemas a tu salud!

Disfruta con tu familia y amistades; algunos consejos para mantener la salud son:

- Canta y baila durante las fiestas de la forma más activa posible.
- Integra actividades familiares tales como juegos donde se involucre mucho el movimiento corporal.
- Juega con los más pequeños de la familia; ellos te mantendrán en constante movimiento.