



NEWSLETTER



**300 unidades médicas** construidas o rehabilitadas

SOMOS EL ESTADO QUE MÁS INVIERTE EN CLÍNICAS Y HOSPITALES

**OPINIÓN**

DUELO EN FIESTAS DECEMBRINAS

**GINA TARDITI**

PSICOTERAPEUTA

VER MÁS

**PREGUNTA AL MÉDICO**

ENVÍA TUS DUDAS SOBRE SALUD, ENFERMEDADES Y PADECIMIENTOS COMUNES Y RECIBIRÁS LA RESPUESTA DE UN ESPECIALISTA

**URGENCIAS 24 HORAS**

EL DIRECTORIO MÁS COMPLETO DE LA RED

HOSPITALES FARMACIAS LABORATORIOS

**CORAZÓN**

- DESAMOR SÍ PUEDE CAUSARTE LA MUERTE
- UNA FRUTA DIARIA MANTIENE AL CORAZÓN SANO
- #LUNESDERECETA: PECHUGAS DE PAVO CON MANZANAS
- MAL CONTROL DE HIPERTENSIÓN REDUCE AÑOS DE VIDA

AMANECE EN HERMOSILLO

**AMANECE EN SONORA**

SONORA MEXICO

**f** **t**

Los 5 trucos avalados científicamente para que seas el mejor en SEXO <https://t.co/JaBv3AAZ8X>  
<https://t.co/uweAVjypAt>  
Hace 13 minutos

Después de la explosión en el mercado de Tultepec, seis niños heridos serán trasladados a Texas... <https://t.co/eFSsxjV4qT>  
Hace 4 horas

Uno de cada tres niños de la ciudad italiana de Turín presenta mutaciones en el ADN causadas por la contaminación... <https://t.co/hMPc2EcWWe>  
Hace 4 horas

# Controla tu peso en las fiestas sin hacer dieta

## Disfruta de las fiestas sin subir de peso con estas técnicas

22/12/2016 | 12:07 | Redacción Su Médico /



Las fiestas decembrinas pueden convertirse en nuestros peores enemigos, pues al terminarlas descubrimos que ganamos algunos kilos que tardaremos mucho en perder.

La variedad de platillos que sólo se hacen en este mes es lo que nos hace perder el control y comer de más, sin embargo, para disfrutarlos no es necesario comer como si no existiera mañana.

La doctora en Alimentación y Nutrición, **Laura Isabel Arranz**, explica que disfrutar estas fiestas y cuidar nuestro peso es posible, sólo es necesario crear algunas estrategias.

### Consejos para cuidar el peso y la salud

El primer consejo que la especialista señala es conocer el contenido de calorías que consumiremos y así formar un menú nutritivo.

Indica que aunque sea difícil de creer, los alimentos de esta época tienen pocas calorías, el problema es con lo que se acompañan. Asimismo, indica que los más recomendables son el marisco, los crustáceos y los vegetales.

Arranz menciona que hay otras técnicas efectivas como las siguientes:

- Come la menor cantidad posible de pan.
- Elige entradas con pocas calorías.
- "Pica" de forma consciente y controlada para que tu apetito no sea excesivo.
- Prefiere marisco y pescado para los platos principales. Si deseas carnes es mejor elegir las cocinadas al horno.
- Come despacio
- Evita las bebidas azucaradas como los refrescos. Opta por agua natural o con gas, tónica, cerveza sin alcohol o una copa de vino.
- Limita las cantidades de los postres.
- Desayuna y come ligeramente para que al llegar a la cena, no te excedas al comer.
- Después de las fiestas, sigue una dieta ligera con abundantes verduras, caldos, pescado y carnes blancas.
- Toma agua durante todo el día y no descuides tu ejercicio.

### Cómo combatir los excesos

Abusar de los platillos puede provocar pesadez, agruras, indigestión, inflamación y gases.

Para revertir estos efectos, la especialista recomienda utilizar una estrategia depurativa utilizando infusiones como menta-poleo, hierbaluisa, anís, hinojo, comino o anís estrellado.

De igual manera, hay que tener una alimentación saludable los días después de la celebración y evitar los azúcares.

En caso de haber abusado de las **bebidas alcohólicas**, hay que tomar mucha agua, vitaminas C y B, y consumir alimentos depurativos.

"Los alimentos más depurativos serán aquellos que aporten sobre todo líquido, por tanto, las frutas y las verduras serán imprescindibles, sobre todo en crudo y en zumos para favorecer la ingesta de agua", concluye.

(Con información de ABC)

TAGS

cena de navidad, cuida tu peso esta navidad, excesos navideños, fiestas decembrinas, navidad, recetas para fiestas decembrinas



COMPARTIR

También te puede interesar

#### Cómo preparar el pavo y su relleno



Aunque pueda parecer complicado, es más sencill...

Controla tu peso en las fiestas sin hacer dieta

255



#### Cena de navidad baja en calorías



Disfruta de la cena sin preocuparte por el peso

Cómo preparar el pavo y su relleno

337



#### Guía para que una embarazada disfrute



Un embarazo no significa que no puedas disfrutar de las...

Controla tu peso en las fiestas sin hacer dieta

294



### Agregue su comentario

TU DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO NO SERÁ PUBLICADA

Nombre

Dirección de correo

Enviar

