

¿Cómo cuidar la línea en vacaciones?

Se acercan los días de fiesta, descanso y compartir con amigos y/o familia, sin embargo estas fechas muchas veces se prestan para comer de más; hay que tomar en cuenta que no es necesario privarse de cierto antojos o evitar asistir a encuentros sociales en donde este la comida implicada.

La alimentación es necesaria para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente, no está de mas afirmar que nos podemos dar un gusto cuando lo deseemos y no dejar de lado un balance entre las comidas para evitar excesos en la misma.

A continuación, le damos unos tips que puede tomar en cuenta para estas fechas:

1. Coma lentamente, recuerde que el cerebro necesita aproximadamente 20 minutos para recibir la señal de que estamos satisfechos, si termino de comer y siente hambre descanse un rato antes de servirse otro poquito de comida para evitar la sensación de llenura.
2. Todo en exceso es malo, vigile las porciones de lo que come tomando en cuenta que:
 - Una porción de harinas se puede estimar en $\frac{1}{2}$ taza que es aproximadamente 2 cucharadas de alimento.
 - Una porción de carnes es equivalente a la palma de la mano.
 - Una porción de vegetales cocidos corresponde a $\frac{1}{2}$ taza y a vegetales crudos a 1 taza.
 - Una porción de fruta puede equivaler a un vaso de jugo natural o a una fruta pequeña.
 - En general, puede utilizar como referencia el puño de la mano esto debido a que una porción de alimento generalmente equivale a lo que cabe en ella.
3. Incluya siempre vegetales en el plato de comida, cómalos primero debido a que poseen fibra ayudando a aumentar la sensación de saciedad.
4. Los postres es algo que nunca falta, vigile la porción de la misma la cual no debe ser muy grande pero tampoco tan pequeña que uno no se pueda dar el gusto. Una porción de queque puede ser de aproximadamente unos 30 gramos.
5. Prefiera los alimentos cuya cocción no sea fritura, esto porque el aporte de grasa puede ser muy elevado. Busque alimentos que estén cocinados al vapor, al horno, a la parrilla, entre otros.
6. Disminuya el consumo de bebidas carbonatas por su alto aporte de azúcar, prefiera jugos naturales o bebidas dietéticas.
7. Cuando sienta un antojo pruebe con buscar opciones más saludables o utilice una porción moderada del alimento.

8. En momentos de ansiedad, puede utilizar métodos que ayudan a evitarla como comer alimentos crujientes como la zanahoria, el pepino, el apio, etc, o inclusive muchas veces sirve lavarse los dientes inmediatamente.

Recuerde que una alimentación balanceada fuera del hogar no es difícil, la clave esta en saber elegir los alimentos que mejor nos convengan que sea sabrosos y fáciles de conseguir.