

## Consejos para no excederse en las Fiestas

Te preparamos un resumen con los consejos a tener en cuenta para cuando te sientes a disfrutar en estas fiestas:

1- Organizar con tiempo qué se servirá en la mesa y calcular las cantidades por persona para que no sobre para toda una semana.

2- Dar prioridad a la reunión con familiares o amigos, en lugar de concentrar la celebración en lo que se va a comer. No prohibirse los "gustos", pero controlar sus porciones.

3- Tratar de no saltarse comidas para "compensar" los posibles excesos y agregar caminatas que ayuden a sumar los 30 minutos diarios recomendados.

4- Si bien es cierto que ese día incluiremos "calorías extra", lo importante al día siguiente es "no ayunar ni hacer ninguna locura"; tratando de seguir con la alimentación habitual.

5- Intentar organizar un menú con entrada, plato principal y postre que no supere las 600-800 calorías en total, preferentemente con bebidas sin calorías o hasta dos medidas de alcohol; y dejar reservada unas 200-300 calorías extras para la mesa dulce. Para más detalles sobre calorías visitar [www.nutrinformacion.com.ar](http://www.nutrinformacion.com.ar) o [www.nutrar.com.ar](http://www.nutrar.com.ar) (y seleccionar composición química de los alimentos).

6- En el caso de las bebidas, las aguas saborizadas, la soda, el agua, los jugos naturales y las bebidas dietéticas pueden ser buenos aliados para comer menos. El alcohol aporta calorías "vacías", es decir, sin nutrientes. Es bienvenido en las Fiestas, pero hay que recordar que favorece su metabolización como grasa subcutánea.

7- Para el postre recordar el concepto de incluir siempre tres elementos básicos: **agua** (frutas y gelatinas), **aire** (batidos de clara a punto nieve o tipo mousse) y **fibra** (cáscara de frutas, frutas secas, harinas integrales).

8- Si nos toca comer en casa ajena, se puede llamar previamente para consultar qué habrá de comer y, si es necesario, ofrecer llevar opciones saludables.

Todo lo mejor en estas fiestas y buen provecho!

Lic. Walter Dzurovcin