

Los mejores tips para no subir de peso en Navidad

Las personas que desayunan consumen solo 260 calorías más que quienes no lo hacen. Además, evitar esta importante comida podría ocasionar ansiedad. En este sentido, saltar el desayuno podría aumentar el apetito al mediodía, motivo por el cual se aumentaría la ingesta para satisfacer la necesidad del organismo.

2.- Comer variado

Una persona puede comer lo que desee siempre y cuando cuide las porciones. En caso de querer porciones más grandes es recomendable acudir a frutas. En cualquier caso, es recomendable usar recipientes pequeños para no excederse.

3.- Comer despacio

El proceso digestivo comienza en la boca es por ello que es tan importante comer despacio. De esta manera, el cuerpo podrá procesar de mejor manera los alimentos. Cada bocado debe masticarse entre 14 y 20 veces. Esto produce además, la sensación de que ya se está satisfecho.

4.- Beber agua

Beber al menos ocho litros de agua al día ayudará a sentirse más saciado. Para mejorar el efecto bebe un vaso de agua antes de cada ingesta de alimentos. Esta regla también sirve para los refrescos y bebidas alcohólicas. Es recomendable un vaso de agua antes de ingerirlas.

5.- Hacer ejercicio

Por el mismo ambiente festivo de Navidad, muchas personas ponen en pausa sus rutinas de ejercicios. No obstante, esto pudiera ocasionar un rápido aumento de peso. Por ello, es importante mantener la actividad física, así sea en menor medida que lo que se hace de manera cotidiana.

6.- Alimentos bajos en grasa

Sin duda una gran ayuda será comer alimentos bajos en grasa como pescados, pavo o pollo, siempre acompañados de vegetales. En la mayoría de los casos son las salsas y aceites los que terminan haciendo poco saludable a un alimento.

7.- Reduce la sal

Consumir grandes cantidades de sal genera retención de líquidos, inflamación e hinchazón. Este ingrediente se puede reducir con el uso de especias, hierbas aromáticas, limón y ajo.

8.- No repetir

Nada de «pásame otra hallaca» o «quiero más pan de jamón», definitivamente en enero se verán los resultados.

9.- Comer la mitad del postre

Como ya se dijo, se puede comer de todo siempre y cuando se cuiden las porciones. Agarra solo la mitad del postre antes de empezar a comer y aleja de ti la otra parte.

10.- Prepara jugos naturales

Solo toma un vaso de refresco o una copa de alcohol para un brindis o cena en especial. Mientras tanto, sustituye estas bebidas con jugos naturales sin azúcar.

Con información de [ADN Caraotas.](#)