

Celebraciones tradicionales: cómo mantener el equilibrio en la alimentación y prevenir los “atracones” por excesos festivos

Salto



Publicada el: 22/12/24	Visitas: 167
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 35	Puntaje: 4.3

https://www.ultimasnoticias.com.uy/salto/celebraciones-tradicionales-como-mantener-el-equilibrio-en-la-alimentacion-y-prevenir-los-atracones-por-excesos-festivos_12342.php

CELEBRACIONES TRADICIONALES: CÓMO MANTENER EL EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACIÓN Y PREVENIR LOS 'ATRACONES' POR EXCESOS FESTIVOS

Salto

Celebraciones tradicionales: cómo mantener el equilibrio en la alimentación y prevenir los “atracones” por excesos festivos

Fiestas y tradiciones: claves para disfrutar sin culpa y evitar los excesos en la mesa durante las celebraciones.

Recomendaciones para Mantener Hábitos Saludables en Diciembre

Por Melisa Ferradini Diciembre es el mes donde muchas personas modifican sus hábitos alimenticios debido a la proliferación de reuniones para despedir el año con amigos y compañeros de trabajo, así como las celebraciones de fin de año, como Navidad y Año Nuevo.

Esta época se caracteriza por la abundancia de comidas tradicionales, ricas en sabores, calorías y emociones.

Durante estas festividades, es común que algunos experimenten "atracones alimenticios", un término que hace referencia al consumo excesivo de alimentos en períodos cortos, motivado por la oferta abundante, el ambiente festivo y la presión social. En una reciente entrevista con CAMBIO, la Licenciada en Nutrición, Andrea Martínez, analiza las causas y consecuencias de este fenómeno, y comparte recomendaciones para manejar los atracones durante las celebraciones.

Estrategia Alimentaria

La alimentación no solo impacta directamente en nuestra salud, sino que también juega un rol social fundamental.

Las reuniones y festejos normalmente giran en torno a la comida; sin embargo, muchas de estas opciones suelen estar acompañadas de un exceso de calorías y grasas.

Por ello, encontrar un equilibrio entre disfrutar y cuidarse se vuelve esencial para mantener un estilo de vida saludable.

Una estrategia efectiva propuesta es aplicar la regla del 5-2: durante cinco días de la semana, priorizar una alimentación saludable y equilibrada, considerando tanto los aspectos físicos como emocionales, y dedicar dos días a disfrutar sin culpa de esos anhelados gustos, tales como pizza, helado o picadas.

La Clave del Equilibrio

"No aumentamos de peso por un día en el que nos permitimos un gusto; el problema surge cuando los malos hábitos se repiten diariamente", explicó Martínez.

La acumulación de elecciones poco saludables puede llevar a problemas como el aumento de colesterol, presión arterial o niveles de azúcar en sangre.

La clave está en evitar rutinas poco saludables.

Para ello, es fundamental organizarse, incluir actividad física en el día a día y buscar alternativas nutritivas.

Un reciente taller presentó una propuesta de picada navideña saludable, compuesta por preparaciones atractivas y bajas en grasas: huevos, palta, verduras, salsa criolla y tostadas de pan francés.

Recomendaciones Nutricionales

A continuación, se presentan algunas recomendaciones importantes a tener en cuenta: Planificación previa: Realizar comidas balanceadas durante el día para evitar llegar con hambre excesiva a la cena festiva.

Porciones moderadas: Priorizar alimentos ricos en nutrientes como ensaladas frescas, frutas y proteínas magras.

Selección consciente: Elija los platos favoritos y consúmalos en porciones pequeñas, evitando repetir.

Moderación: Limitar el consumo de postres y bebidas alcohólicas, que suelen ser las más calóricas.

Mantenimiento del equilibrio: Incorporar actividad física durante los días festivos, como caminar después de las comidas.

Aspecto Importante

Otro aspecto relevante es aprender a leer las etiquetas nutricionales.

En un mundo dominado por los ultraprocesados, optar por alimentos naturales como carnes, frutas, verduras y panes frescos puede marcar la diferencia.

Los productos naturales no solo son más nutritivos, sino que además carecen de los octógonos que indican excesos en grasas, azúcares o sodio.

El mensaje final es claro: el autocuidado comienza con pequeñas decisiones diarias.

Reflexionar sobre lo que ponemos en la mesa, mantener un equilibrio y adoptar hábitos sostenibles son las mejores herramientas para cuidar nuestra salud y disfrutar sin remordimientos, concluye la especialista.

Fuente: Diario Cambio

Imágenes

**CELEBRACIONES
TRADICIONALES: CÓMO
MANTENER EL EQUILIBRIO
EN LA ALIMENTACIÓN Y
PREVENIR LOS
'ATRACONES' POR
EXCESOS FESTIVOS**

celebraciones tradicionales como mantener el equilibrio en la alimentación y prevenir los atracones por excesos festivos

Tags

diciembre, celebraciones, saludables, reuniones, alimentos, saludable, recomendaciones, mantener, alimenticios, equilibrio, comidas, excesos

Noticias relacionadas

3.9 * *Una opción sencilla, nutritiva y exquisita: Turrón de chocolate para saborear en estas festividades navideñas*

4.0 * *Transformación en la alimentación escolar: un enfoque socio-pedagógico para el bienestar de los estudiantes*

4.9 * *Las fiestas tradicionales: su impacto en nuestras emociones al reflexionar sobre un año que pasó*

4.6 * *Protege tu piel este verano: recomendaciones imprescindibles de expertos para lucir un rostro y cuerpo radiantes y saludables*

4.2 * *Inician operativos de control bromatológico en ferias para asegurar la calidad de los alimentos*

4.1 * *Nutrientes esenciales: una guía de alimentación para futuras mamás que previene el sobrepeso y la obesidad durante el embarazo*

4.0 * *Semana del Corazón 2024: fomentan la concientización sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares en Uruguay*

3.9 * *Emiliano Lasa se despide de la final olímpica en salto largo por apenas tres centímetros de diferencia*

4.6 * *Alimentos esenciales para disfrutar de un verano pleno y saludable*

3.7 * *El Dr. Ricardo Diez analiza cómo los ultraprocesados impactan nuestra salud*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia

Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show

sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo