

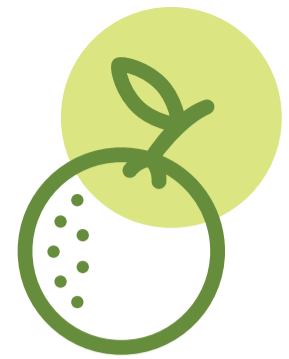
Alternar el desayuno con tomate para no coincidir con la cena de ensalada



1 vaso de leche equivale a dos yogures, aunque con más propiedades



Utilizar ajo, cebolla, hierbas aromáticas, guindilla, pimienta molida..., todo según gusto y costumbre



Tomar al día 3-4 piezas de fruta, procurando que una de ellas sea cítrica

explica la nutricionista Marilourdes de Torres. Basta con seguir unos pequeños consejos, como, por ejemplo, si la actividad es sedentaria o se pasa mucho tiempo seguido sentado, hay que levantarse cada 50 minutos y hacer estiramientos de tronco, cuatro extremidades y cabeza durante 1 minuto; o levantarse y caminar durante dos minutos.

CONSEJOS PRÁCTICOS. Empiece el día haciendo ejercicio: basta con 45 minutos de ejercicio matutino para que nuestra inclinación por la comida disminuya.

-Pésese dos veces a la semana: uno de los problemas de la Navidad es que solemos descontrolarnos, y renunciamos a saber cuánto peso estamos ganando (hasta después del roscón Reyes). Lo mejor para evitarlo es pesarse un par de veces por semana, para asegurarnos que no nos estamos pasando demasiado.

-No pique entre horas.

-Apueste por las verduras y los platos al horno fuera de las fechas señaladas de comidas o cenas.

-Evite ir a las cenas o comidas en ayunas. Una de las prácticas más habituales de quienes tratan de no ganar peso consiste en 'reservar hambre', comiendo lo mínimo el resto del día. No es bueno «porque si llega con un hambre espantoso lo más probable es que acabe comiendo mucho más de lo que debería. Recuerde: es muy fácil perder el control frente a una mesa repleta de manjares».

-Cuide lo que bebe.

-Coma despacio. Comer rápido, además de ser poco saludable, nos lleva a comer más.

«Todas estas recomendaciones, sirven idénticamente para la posnavidad, recordando que la tan manida operación bikini comienza el día 8 de enero», dice De Torres. «Con estos comentarios, lo único que pretendemos todos los nutriólogos es adiestrar en la adherencia a la dieta equilibrada, de manera que si un día una de las ingestas ha sido más profusa la equilibremos con la siguiente o la anterior más frugal». «Nunca saltarse comidas, ni hacer dietas milagro. Porque nuestro organismo es muy listo y cuando recibe pocas calorías por una dieta estricta, el metabolismo se ralentiza y gasta menos para compensar la poca ingesta calórica. Cuando decidimos dejarla y comer normal, no reacciona al momento porque no se fía y sigue gastando poco, con lo que los kilos perdidos se pueden recuperar más rápido», explica De Torres.



Es bueno tomar al día de 4 a 5 cucharadas de aceite de oliva



En dietas se puede tomar 100-150 gr de pan no de molde embolsado



Se puede tomar diariamente un huevo. El colesterol de su yema no es nocivo

Los pilares de una vida sana:

DIETA EQUILIBRADA
+
HIDRATACIÓN
+
MOVIMIENTO



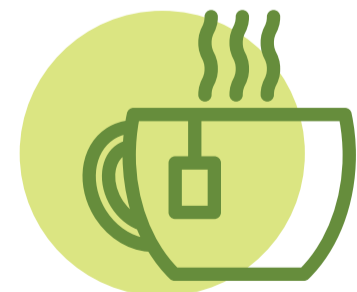
Es imprescindible la actividad física: subir y bajar escaleras, andar 20' seguidos



Los zumos de frutas aportan calorías y aumentan las ganas de comer



Entre 1,5-2 litros de agua, infusiones, caldo de verdura, si hay una actividad física normal. Si se suda, aumentar la bebida



El café, infusiones sin azúcar, caldos de verduras calman la ansiedad de comer