

# **Baile, Baile, baile y coma en esta Navidad**

Por Lcda. Doelis Hernández, LND, MPhEd, CWMCA

Se acerca la Navidad y con ella también llegan las fiestas, las parrandas, los pasteles, el lechón, el tembleque, el coquito, las bebidas alcohólicas y el aumento de un promedio de 5 libras.

Luego llega el Año Nuevo, el arrepentimiento, la resolución de rebajar y matricularse en un gimnasio. Pero ¿Cómo podemos romper con esta cadena que pasa año tras año?

Se estima que el alcohol provee cerca del 6 al 10% del consumo total de calorías de los adultos en Estados Unidos. Numerosos estudios han encontrado que las personas que ingieren bebidas alcohólicas moderadamente consumen el alcohol en conjunto con las comidas y no como un sustituto. Es por esto que podemos relacionar que el alcohol promueve la obesidad, ya que aumenta la ingesta de calorías en especial durante la Navidad.

Además, la comida típica navideña como morcillas, carne frita, pasteles, “*cuertito*”, coquito, tembleque entre otros, son alimentos altos en calorías, colesterol y grasa, que al ser consumidos junto con las bebidas alcohólicas promueven una rápida ganancia en peso durante estos meses.

Para evitar ganar estas libras se recomienda:

- Evitar el uso de refrescos regulares, en su lugar prefiera refrescos de dieta o agua.
- Consuma una fruta o merienda liviana antes de ir a alguna fiesta, así no llegará hambriento y podrá seleccionar mejor sus alimentos.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas a 1 trago o cerveza si es mujer y a 2 tragos o cervezas si es hombre. Puede alternar con agua tónica con limón que no contiene calorías.
- Si va a consumir vino límitelos a 2 copas de 5oz al día.
- Evite el uso excesivo de postres o bebidas a base de coco como majarete, tembleque o coquito, ya que el coco es un alimento alto en grasa y contiene muchas calorías.

- Prefiera los cortes de lechón bajos en grasa como el pernil trasero y el lomo de cerdo, limite la cantidad de cuerito.
- Cuando consuma pasteles los mismos son un plato principal así que acompañelos solo con ensalada verde. Cuando vaya a comer pasteles evite acompañarlos con arroz, ensaladas de papa o coditos.
- No abuse de alimentos fritos como: morcillas, alcapurrias, bacalaitos, croquetas, carne frita, chicharrones y tostones. Trate de limitar su consumo y absorba la grasa de estos con una servilleta.
- Baile, baile, baile!!! Esto le ayudará a quemar calorías, ya que si se hace por más de 20 minutos a una intensidad moderada es un excelente ejercicio aeróbico.

La Navidad es una época de compartir en familia, disfrutar y dar gracias. No hay porque limitarse a comer y disfrutar de los platos típicos que tanto gustan, si se consumen concientemente y con moderación para no aumentar esas libritas.

*Que tenga una Feliz Navidad*

La autora es Dietista Clínica del  
Hospital Auxilio Mutuo  
787-758-2000 ext. 3196/ 3187/ 1166