

# Comida Sana

## Cómo evitar subir de peso durante los días festivos

Por Kari Bachman

Durante la temporada festiva, existen muchas oportunidades para comer alimentos altos en calorías y grasas. Se dice que los adultos tienden a aumentar de 3 a 5 libras durante el período que empieza con el Día de las Gracias y que termina después del año nuevo.

En realidad, no es cierto. En un estudio hecho por los Institutos Nacionales de Salud, se comprobó que, de promedio, los adultos aumentaron poquito menos de una libra durante el período festivo.

Pero eso no es justificación para disfrutar de otro bizcochito. El estudio también descubrió que, por lo general, esta libra extra no se pierde durante el próximo año. Si sumáramos las libras que aumentamos cada año durante los tiempos festivos, sería fácil notar las consecuencias con el paso del tiempo.

¿Qué podemos hacer para evitar que la escala suba sin parar? Las personas en el estudio que evitaron aumentar de peso dijeron que durante la época festiva hacían más ejercicio. Otros dijeron que se distraían en otras cosas para sentir menos hambre durante la temporada festiva.

La primera explicación es fácil de entender: cuando estamos más activos, quemamos más calorías y solemos perder peso. Entonces ¿qué tal montar bicicleta por el vecindario cada noche para ver las casas iluminadas? O, en vez de juntarse con los amigos en una fiesta, planee una caminata en grupo por el campo.

Cómo hacer que nuestro cuerpo sienta menos hambre es un poco más difícil. La clave es no pensar en la alimentación como el centro de las celebraciones, ni como un bálsamo que aliviará nuestro estrés, soledad, u otras emociones difíciles. En cambio, trate de enfatizar otros aspectos de esta temporada. Por ejemplo, organice un grupo de amigos para hacer un trabajo voluntario. Cuando estamos más ligados a nuestra comunidad y familia, no necesitamos utilizar la comida para sentirnos bien.

Todos sabemos que es más fácil prevenir un incendio que tratar de apagarlo. Es igual con el peso extra. Es mejor evitar subir de peso que tratar de quitar el peso después. Si aumenta su nivel de actividad física y piensa menos en la comida durante los días de fiesta, se estará formando dos hábitos nuevos que le servirán bien durante el año nuevo.

Kari Bachman es coordinadora de programas de nutrición para el Servicio de Extensión Cooperativa, que dirige la Universidad Estatal de Nuevo México. Puede comunicarse con ella por teléfono (505-646-2009) o por correo electrónico (kbachman@nmsu.edu).