



Consejos para unas Fiestas Navideñas saludables y plenas

Planificación, balance y disfrute: las claves para cuidar su salud esta Navidad.

La Navidad es sinónimo de unión familiar, demostraciones de afecto y deliciosas celebraciones en la mesa. Sin embargo, mantener un enfoque saludable no significa renunciar al disfrute. Planificar las comidas y realizar elecciones conscientes puede marcar la diferencia durante estas fechas.

Jessica Quiroz Ríos, nutricionista dietista del Centro Médico Dúo Salud (@nutricionnutricion), comparte consejos prácticos para mantener el equilibrio sin perder el sabor de las festividades.

"Disfrutar sin culpa empieza con la planificación y la elección de ingredientes nutritivos", señala la especialista, quien recomienda distribuir las comidas en pequeñas porciones durante

el día, balanceando preparaciones más calóricas con opciones ligeras.

HIDRATACIÓN Y COLACIONES INTELIGENTES

La hidratación diaria es esencial para evitar confundir la sed con hambre o ansiedad. Además, Quiroz sugiere incorporar snacks saludables antes de la cena, como batidos a base de bebida vegetal, proteína, semillas y frutas, o refrigerios ricos en fibra y bajos en azúcar.

También aconseja tener cuidado con los hidratos de carbono y endulzantes, sobre todo en personas con diabetes, hígado graso o resistencia a la insulina. Para ellos es importante moderar el consumo de hidratos de carbono a 1/2 o 3/4 de taza



JESSICA QUIROZ

por comida, optando por ensaladas y vegetales como acompañamiento de proteínas magras como pollo, pavo o pescado. En los postres, la especialista sugiere reemplazar el azúcar por alulosa, stevia o tagatosa.

"El exceso de sal y azúcar puede generar molestias como inflamación y retención de líquidos. Prefiere



hierbas y especias para sazonar tus platillos", recomienda Quiroz.

Incluir grasas saludables como palta, frutos secos y aceite de oliva es otra clave para mejorar el perfil nutricional de las comidas navideñas. Asimismo, se pueden sustituir las harinas tradicionales por opciones integrales o de almendra, y añadir

frutas o semillas para un aporte adicional de fibra.

MOVIMIENTO Y MODERACIÓN

La actividad física no debe faltar. Desde caminatas hasta rutinas localizadas, cualquier movimiento contribuye a mantener el balance durante estas fiestas. Además, comer de todo en pe-

queñas porciones y optar por snacks saludables ayudará a manejar los excesos sin privaciones.

"La Navidad no es solo lo que comemos, sino lo que compartimos", reflexiona Jéssica Quiroz, destacando la importancia de celebrar con amor, gratitud y cuidado hacia uno mismo y los demás.

Jessica Quiroz enfatiza la relevancia de mantener horarios regulares de comida, evitando largos periodos de ayuno que puedan causar desequilibrios en los niveles de glucosa. También sugiere incluir infusiones como manzanilla, jengibre y menta, que ayudan a desinflamar y mejorar la digestión. Finalmente, recuerda que los pequeños cambios en los hábitos diarios son los que generan grandes impactos en la salud.

Este año, viva unas fiestas llenas de salud y bienestar, disfrutando de cada momento sin dejar de lado su cuidado personal.