

En esta temporada navideña disfrute con moderación

La temporada navideña nos gusta compartir y celebrar con nuestros seres queridos, todas estas celebraciones van acompañadas de los tradicionales platillos y bebidas de la temporada los cuáles tienen un alto índice de calorías, comenzando por las botanas y que decir de los platillos como el bacalao, los romeritos, el pavo relleno, los dulces y postres navideños.

Por ello es importante saber disfrutar sin excesos para que al comienzo del año el bajar de peso no sea un "dolor de cabeza".

Por ejemplo el bacalao tiene un alto contenido de proteínas y es un alimento bien balanceado, pero el aceite para prepararlo, aun cuando sea de oliva, contiene muchas calorías (900 kcal por cada 100 g), lo mismo pasa en el caso del pavo, el cuál tiene un alto nivel proteico y poca grasa, sin embargo las calorías están en lo que comúnmente lo acompaña, el relleno y la salsa.

Debemos conocer qué es lo que vamos a comer para poder encontrar un balance óptimo, entre el poder disfrutar los alimentos que comemos y no subir de peso en esta corta temporada del año.

A continuación presentamos a ustedes un listado de algunos de los alimentos que más se acostumbra comer en esta temporada navideña y alrededor de cuántas calorías contienen:

Carnes preparadas

Bacalao*	380 calorías
Romeritos *	350 calorías
Pavo *	290 calorías
Lomo de cerdo*	208 calorías

(*) Por una porción mediana/100 g aproximadamente

Bebidas

Sidra (100 ml.)	35 calorías
Vino de mesa (100 ml.)	70 calorías
Una taza pequeña de ponche	85 calorías
Frutos secos Nueces (100 grs.)	600 calorías
Avellanas (100 grs.)	675 calorías
Castañas (100 grs.)	199 calorías
Higos (100 grs.)	275 calorías
Pasas (100 grs.)	324 calorías
Cacahuates (100 grs.)	637 calorías
Pistaches (100 grs.)	581 calorías
Palomitas de maíz (100 grs.)	592 calorías
Papas fritas-chips (100 grs.)	544 calorías

En esta temporada navideña disfrute con moderación

Repostería

Croissant de chocolate (100 grs.)	469 calorías
Donas (100 grs.)	456 calorías
Pastel de queso(100 grs.)	414 calorías
Galletas de mantequilla(100 grs.)	397 calorías
Tarta de manzana (100 grs.)	311 calorías

¿Disfrutar de la comida de esta temporada?, ¡Claro que es posible!, si lo hacemos de manera razonable , recuerde la moderación es muy importante, servirnos porciones pequeñas es vital.

Si el menú consiste en platillos altos en calorías , podemos probar un poco de cada uno o escoger los que más nos gustan y entonces no comer postre.

En caso de haber en el menú ensalada, es una buena elección , ya que nos ayuda a saciar el hambre y con esto comeremos menos de los otros alimentos que tengan más calorías.

Por último, siempre es recomendable comer alguna pieza de fruta, antes de asistir algún festejo , para no llegar con tanta hambre y lograr moderar lo que comemos.