Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Recomendaciones para el Guadalupe-Reyes

Salmerón Campos, Rosa María

2019-12-22

https://hdl.handle.net/20.500.11777/4564

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Recomendaciones para el Guadalupe-Reyes

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en "E-Consulta", el 22 de diciembre de 2019. Disponible en:

https://www.e-consulta.com/opinion/2019-12-22/recomendaciones-para-el-guadalupe-reyes

Estamos a un mes de dar el banderazo para iniciar el ya conocido maratón Guadalupe-Reyes, caracterizado por acompañarse de celebraciones que nos sacan de nuestra rutina cotidiana, incluida la alimentación. Esto deja paso a que en nuestra dieta del día a día se integren alimentos y bebidas que normalmente no consumimos, existan cambios de horarios y, por qué no, más tiempos de comida de los acostumbrados (es decir, si regularmente haces 3 comidas al día, durante el maratón tal vez hagas 4 o hasta 5).

Es probable que esos cambios traigan consigo aumento en nuestro peso y medidas corporales. Por tal motivo, resulta fundamental seguir una serie de recomendaciones que, por un lado nos ayuden a mantenernos en el peso y medidas que tenemos al inicio del maratón y por otro, nos permitan disfrutar de lo que nos gusta, así como ser partícipes de las celebraciones.

Antes de darte una lista de recomendaciones, cabe resaltar cuáles son los grupos de alimentos en los que nos excedemos en esta época porque están presentes en la mayoría de los convivios.

- **Cereales**: pasta (en cualquiera de sus preparaciones), pan dulce o salado, galletas dulces o saladas, tamales, buñuelos, pays o pasteles elaborados a base de harina, entre otros.
- **Aceites y grasas**: aceite vegetal (cualquiera: oliva, soya, etc.), crema, mantequilla, margarina, nata, queso crema. Fritos, capeados, rebozados, empanizados. Quesos madurados o embutidos grasosos (si bien estos no entran en el grupo de aceites y grasas, sí contienen más grasa que los que consumimos habitualmente). Oleaginosas (almendras, nueces, etc.) las cuales son saludables, no obstante,

consumirlas en exceso sería contraproducente. Polvorones, que son una mezcla de harina, azúcar glass, manteca vegetal o de cerdo y oleaginosas.

- **Azúcares**: azúcar (blanca, mascabado, glass), miel (de abeja, maple, piloncillo o agave), mermelada, chocolates; ya sea dentro de los postres o añadidas a las bebidas. Refrescos, jugos, bebidas calientes (o frías) de cadenas comerciales.

En el caso del grupo de "verduras y frutas", es común observar una disminución en su consumo; en el de "alimentos de origen animal", lo que puede ocurrir es que aumente la cantidad ingerida, que las opciones disponibles sean las que tienen mayor cantidad de grasa y/o que sustituyamos un alimento por otro (ejemplo: pollo por pavo). Hablando de las bebidas, el consumo de refrescos y bebidas alcohólicas se hace presente a lo largo de este maratón, incluso ocasionando la disminución de la cantidad de agua natural que bebemos al día.

Considerando lo anterior, las recomendaciones serían las siguientes:

1. Si ya sabes que vas a tener un convivio o evento especial en un día y horario específico, será mucho más fácil organizarte. Ejemplo: cuando tu evento es a la hora de la comida, puedes modificar tu desayuno y cena para incluir frutas y verduras y no excederte en la ingesta de alimentos de los grupos que se mencionaron anteriormente.
2. Si el convivio te cae de sorpresa, analiza y elige de manera inteligente qué y cuánto vas a comer de todo lo que te ofrezcan.
3. La mayoría de las veces, la clave está en el tamaño de la porción. Si tú eres quien se sirve, toma porciones pequeñas. Cuando te dan el plato servido, puedes comer la mitad de la porción y el resto pedirlo para llevar o compartirlo con la persona de junto.
4. El consumo de agua natural disminuye por el clima frío, pero también porque se integran otras bebidas, por lo tanto, asegúrate de beber 1.5 a 2 litros de agua natural al día.
5. Los aguinaldos, cajas de chocolates, bolsas de polvorones, por mencionar algunos, son detalles que recibimos con frecuencia en esta temporada. Ten claro que no se trata de que tú solo te los comas todos; comparte, con quien tú quieras, pero comparte.

¿Te toca ser el anfitrión? ¿Eres tú quien prepara los alimentos? ¿Regalas chocolates, dulces o comida en este maratón?

1. Al preparar los alimentos para estas fiestas, procura utilizar la menor cantidad de aceite, grasa o azúcar. Revisa bien tus recetas ya que en la mayoría se pueden modificar las cantidades de estos ingredientes; recuerda que "más o mucho" no siempre será mejor.
2. Si compras la comida ya preparada, asegúrate de que tu proveedor utiliza ingredientes de calidad, emplea técnicas de preparación saludables y no se excede en el uso de aceites, grasas y azúcares.
3. Durante tu convivio procura que haya disponibilidad de agua simple, té y café sin azúcar.
4. En tu menú incluye frutas frescas y verduras en ensalada o al vapor.
5. Regala porciones individuales de chocolates, polvorones, dulces, pasteles o comida. Así tus amigos y familiares se deleitarán con eso que les obsequias, pero sin excederse.

Pon en práctica una alimentación consciente, tanto al preparar como al consumir. Al final, tú decides y depende de ti terminar el maratón de la mejor forma posible.