

Las claves para compensar los posibles excesos estas Navidades

La Navidad es una época del año en que es fácil ganar unos kilos de más. Siguiendo estos consejos se puede aprender a corregir los atracones de estas fiestas

En Navidad y sobre todo, en ésta época del año en que se tienen variedad de cenas y eventos de fin de curso, se suele caer muy fácil en los excesos y ello, casi de forma habitual, conduce al aumento de peso. Pero si no se quiere ganar peso en esta Navidad, hay algunas claves para compensar los posibles excesos.

Calorías en exceso: aseguradas

Aunque se intente de una y mil formas, es un hecho que en cada fiesta navideña o evento de fin de año se consumen calorías en demasía, pues se come más allá de las necesidades o ingerimos preparaciones que habitualmente no son ligeras sino por el contrario, se encuentran cargadas de calorías.

Como si fuera poco, las bebidas alcohólicas se vuelven más presentes que nunca en la dieta a causa de la gran cantidad de festejos y/o eventos que solemos tener, y ello, representa una fuente extra de calorías que casi no percibimos.

Sumado a todo esto, la época del año no nos ayuda a mantener un buen ritmo de entrenamiento y entre tanto evento o actividad, se suele dejar de lado el ejercicio que se venia realizando.

Todo lo dicho en conjunto lleva a ingresar más calorías y quemar menos, resultado: balance energético positivo o calorías en exceso que son la causa del tan frecuente aumento de peso en esta época del año.

Claves para compensar los excesos

Lo peor que podemos hacer es resignarnos a que en Navidad, es asegurada la ganancia de peso, por ello, debemos ponernos en marcha y compensar los excesos propios de días festivos.

Para no ganar peso en Navidad, pero no dejar de disfrutar de una copa con amigos o de una cena de cierre de curso, existen las siguientes herramientas y consejos que pueden ayudar:

Reducir calorías en días o comidas no festivas, por ejemplo, si a diario solemos consumir en promedio 3000 Kcal, en la semana reunimos un total de 21000 calorías, balance que podemos lograr si restamos las calorías extra de una cena importante a otra comida o día de la semana. Así, si sabemos que el viernes comeremos en promedio un 50% más, podemos restar dichas calorías al jueves, o al

jueves y miércoles.

Entrenar más fuerte cuando se entrena, es decir, si sabemos que mañana no podremos ejercitarnos como lo hacemos habitualmente, podemos incrementar la intensidad del día que finalmente podemos dedicarnos a entrenar, y así, potenciar el gasto calórico de manera de quemar igual cantidad de calorías pero con menos tiempo o días de entreno. Por ejemplo, podemos introducir alguna rutina HIIT o Tabata.

Usar reemplazos ligeros para restar calorías a preparaciones sin darnos cuenta y así, compensar la mayor concentración energética que suelen tener las comidas festivas. Podemos usar reemplazos para restar grasas y/o azúcares y así, lograr comer menos calorías que las habituales en días no festivos.

Priorizar deseos al momento de elegir qué comer, y escoge aquello que más te guste, dejando de lado aquellos platillos que no te agradan demasiado y que representan una fuente de calorías que no te brindan placer ni las disfrutas. Por ejemplo, si tienes jamón ibérico, queso, langostinos y almendras en un aperitivo y te agradan el queso y los langostinos pero no te apetecen las almendras, opta por lo que realmente te gusta y no sumes calorías que no desees comer.

No perder el control, es decir, llevar registro mental de todo lo que se come en eventos, cenas y demás momentos festivos, de manera que las calorías excesivas no sean demasiadas y la compensación sea más fácil. No se trata de morir de hambre entre semana para comer y beber en abundancia y sin control el fin de semana.

Con estos consejos, se pueden compensar calorías y excesos con el objetivo de lograr un balance calórico que te permita mantener el peso y no coger kilos esta Navidad.

Hay que intentar es evitar el balance energético positivo que se suele tener en estas fechas y así, poder no ganar peso en estas fiestas.

La noticia [¿No quieres ganar peso en esta Navidad? Claves para compensar los posibles excesos](#) fue publicada originalmente en [Tendencias Hombre](#) por [Gabriela Gottau](#) .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Telecomunicaciones](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>