

## Recomendaciones en Vacaciones

1. Come regularmente. Trata de mantener horarios y disciplina en tus comidas ya que ayuda a tener un mejor control de tu glucosa en sangre. Puedes comprar semillas y frutos secos para llevártelo a tu viaje.
2. Consume agua durante el día. Mantener una hidratación es clave para tu desempeño en las diferentes actividades que realizas, trata de consumir alrededor de 6-8 vasos de agua al día.
3. Realiza ejercicio regularmente. Además de que te ayuda a tener más energía también te ayudará a mantener un peso saludable.
4. Procura incluir frutas y verduras en tu alimentación diaria. Trata de consumir alrededor de 5 porciones de frutas y verduras, pueden ser crudas, al vapor en ensaladas, etc.
5. Incluye alimentos con buen contenido de fibra. Esto puede ayudar a regular tu tránsito intestinal, prevenir enfermedades del colon y a disminuir la absorción de grasas. Prefiere cereales, panes y galletas integrales e incluye una porción de leguminosas en tu alimentación (frijol, lenteja, garbanzo, etc.) así como un puño chico de semillas o nueces.
6. Evita un gran consumo de grasas saturadas. Alimentos ricos en grasas pueden dañar tu hígado, incrementar tu colesterol y aumentar el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Procura que el consumo de carnes rojas, embutidos, vísceras, crema, mantequilla, mariscos, entre otros sea bajo.
7. Modera el consumo de los aderezos y salsas cremosas. Una gran parte de los aderezos están hechos a base de crema lo cual aporta grasa saturada, prefiere vinagretas caseras a base de aceite de oliva, vinagre, especias y hierbas.
8. Trata de incluir pescado dos veces a la semana como mínimo. El pescado aporta ácidos omega 3 y 6 que son esenciales para el organismo. Incluye 2 porciones a la semana y una de estas porciones procura que sea pescado de agua fría (arenque, trucha, atún, salmón, sardinas, etc.)
9. Se vale usar aceite, El cuerpo necesita grasa para poder funcionar, sólo hay que cuidar la cantidad y el tipo. Para cocinar tus alimentos prefiere métodos como horneados, a la parrilla, al vapor, estofados o guisados, y evita los fritos, capeados y rebozados.
10. Cuida el tamaño de tus porciones. Si estás comiendo mucho haz la prueba de servirte menos y masticar despacio, así dejas que la señal de la saciedad llegue al cerebro y tu estómago te pedirá menos.