

Puente de Semana Santa: Consejos para llevar una alimentación equilibrada

Son días donde la mayoría de nosotros nos excedemos comiendo. Caemos en la tentación de postres típicos de Semana Santa como son las torrijas, pestiños, monas de Pascua... La lista es bastante extensa, lo mismo que ocurre con los compromisos sociales que se dan en esta fecha, menos que en otras ocasiones debido al covid, pero con restricciones y medidas de seguridad siguen existiendo. Nos apetece salir de casa y desconectar de la rutina con nuestros familiares y amigos, ir a comer a bares y a restaurantes y un sinfín de actividades que nos permiten hacer estos días de puente.

Todo esto hace que resulte un poco complicado seguir una dieta sana y equilibrada en estos días. Ingerimos el doble de calorías, lo que se traduce en un aumento de peso. Pero disfrutar de estos días de descanso y llevar una alimentación saludable también es posible. Se puede disfrutar de los platos y postres típicos de estas fechas, aunque con moderación. También es necesario que se sigan unos hábitos saludables que nos harán sentir mejor. Te vamos a dar una serie de recomendaciones para que puedas disfrutar de estos días de la mejor manera posible, así que toma nota:

- No te saltes ninguna comida. El no tener que cumplir con un horario puede hacer que nos saltamos alguna comida como puede ser el desayuno. Esto provoca una ingesta mayor cuando llegue la próxima comida. El resultado, mayor número de calorías y aumento de peso.
- Evita las comidas pesadas y copiosas, sobre todo a la hora de la cena.

- No abuses de las bebidas azucaradas y evita tomar alcohol.
- Si vas a recibir invitados en casa, prepara comida típica de Semana Santa, pero que sea sana. Puedes cocinar bacalao, potaje de vigilia, guisado con merluza etc.
- Postres sí, pero sin excederte. Intenta evitar lo máximo posible el azúcar.
- Haz ejercicio y mantente activo. Aprovecha estos días para pasear por el campo y desconectar de la ciudad y de las aglomeraciones. También puedes ir con tus amigos a dar un paseo en bicicleta. Hay un gran número de actividades que puedes hacer y que van a hacer que te sientes mejor.

