



¿QUIERES CONOCER ALGUNOS
tips para las fiestas

QUE SE LE BRINDAN A
QUIENES ESTÁN EN
TRATAMIENTO PARA OBESIDAD?

NO



**CAMBIA DE
PUBLICACIÓN**

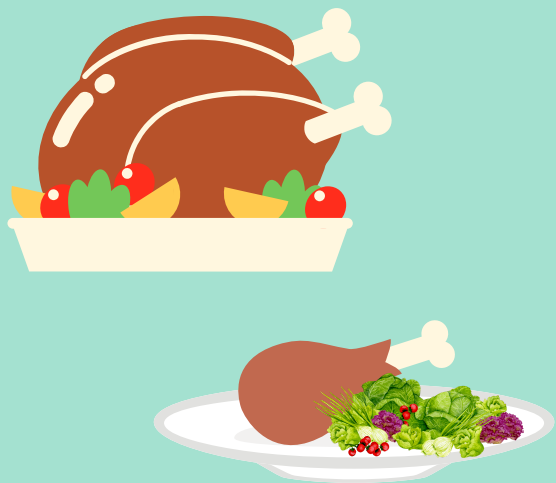


SÍ



**SIGUE
LEYENDO**





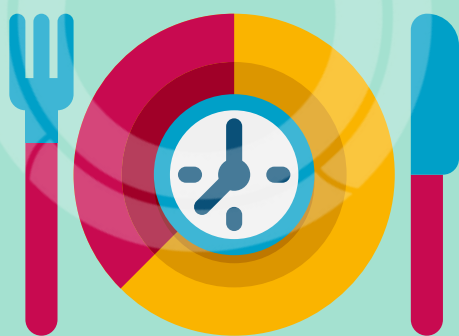
DECIDE

Elige sabia y conscientemente las porciones y los platillos que más te gusten que solo se preparan en esta época del año, para darles prioridad.



ESCUCHA

El cuerpo nos manda señales de hambre, saciedad, sed. Para no distraerte, recuerda poner atención y comer o beber despacio.



EVITA

No es conveniente hacer ayunos prolongados durante el día porque pueden propiciar que compenses en la noche.



PLANEA

Trata de ser constante con la actividad física y las horas de sueño, con la finalidad de sentirte bien y con energía.



DISFRUTA

Busca actividades recreativas para divertirte con tu familia, amigos o mascotas que no estén relacionadas con la comida.



CONTINÚA

Habrán muchas fiestas en tu vida. Mantenerse en tratamiento y cuidar tu salud no tiene que ser perfecto, sino constante.



Recuerda que lo más importante de la temporada es celebrar y conectarnos con nuestros seres queridos y con lo que queremos para nosotros mismos.

¡Cuídate mucho!

Es común que muchos piensen que estar en tratamiento para obesidad significa comer pura ensalada y sacrificarse. O por el contrario, “romper la dieta”, comer con culpa “alimentos prohibidos” y aplazarlo todo para enero.

Nada de esto refleja lo que es verdaderamente vivir en tratamiento. El objetivo debe ser cuidar y mantener la salud física y mental. Es decir, cuidar mi glucosa y también sentir placer al probar una porción de mi platillo favorito son igual de importantes.

Hay muchas estrategias, habilidades y actitudes que permiten alcanzar ese estilo de vida saludable y sostenible del que muchos hablan y pocos conocen.

Sí, se necesita tener objetivos, estructura y un plan. Pero también necesitamos el placer, la satisfacción y la flexibilidad. El equilibrio es la clave.

Solo así sabremos qué hacer en cada temporada para disfrutar y continuar nuestro proceso de ganar salud.

Referencias:

-Government of Canada. Canada's Food Guide: Healthy eating for holidays and events. 2021 [citado 22 diciembre 2023]. Disponible en: <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/holidays-and-events/>

-Obesity Canada. Tips for Healthy Eating During the Holiday Season. 2018 [citado 22 diciembre 2023]. Disponible en: <https://obesitycanada.ca/snp/tips-for-healthy-eating-during-the-holiday-season/>