

Un Nuevo Plan De Nutrición Para Usted Y Su Familia En El Nuevo Año



Ha llegado de nuevo esa temporada excitante, cuando tenemos un nuevo año por delante y una pizarra en blanco para lograr nuestras metas. Las mamás en todo el país están prometiendo “perder unas libritas” y hacer que toda la familia se ponga más activa. Si usted es como muchas de nosotras, probablemente comenzará haciéndolo todo a la vez con las mejores intenciones y hacia mediados de febrero seguirá con otras cosas. Tristemente, el 92% de las resoluciones de año nuevo “fracasan” según un estudio de la Universidad de Scranton. Pero no se desespere, ¡yo puedo ayudar!

Como dietista registrada oigo las muchas preocupaciones y dificultades que tienen las familias para lograr sus metas de aptitud física. Trabajo con mis clientes para crear un plan que incorpora cambios pequeños que se pueden cumplir cada día. Es importante recordar que los cambios no ocurren de la noche a la mañana. Siga sus metas de aptitud a largo plazo creando hábitos pequeños que la mantengan motivada y reconozca los éxitos a medida que avanza.

A continuación se ofrecen algunas ideas de metas y cambios pequeños que usted y su familia pueden proponerse para comenzar y seguir motivados en la búsqueda de sus objetivos de salud a través de todo el año.

Control de peso:

-- Desayunar: El desayuno es una comida importante para iniciar su metabolismo cada día. Comience con alimentos ricos en proteínas como huevos y escoja panes y cereales de grano integral. Las mañanas suelen ser ocupadas, de manera que hierva un huevo duro la noche anterior o coma un yogur griego sin grasa para una rápida infusión de proteína.

-- Haga cambios pequeños: Busque sus comidas favoritas en opciones de bajas calorías, como bebidas, yogures y bocadillos hechos con edulcorantes de pocas o sin calorías. Evette Ríos tiene

una receta para galletitas de azúcar que usa un edulcorante sin calorías para conseguir el gusto dulce con menos calorías. [Más Información aquí](#)

- Condimento: Los condimentos son una gran manera de agregar sabor a sus platillos favoritos, sin calorías. Trate canela en los copos de avena o pimentón en las papas al horno.

Ejercicios físicos:

-- Hágalos un asunto familiar: Inicie una tradición mensual de aptitud física familiar, ya sea saliendo a andar en bicicleta o una caminata de 5 kilómetros por una causa que le interese. ¡Van a estar tan ocupado creando recuerdos que podrían olvidarse de que están haciendo ejercicio físico!

-- Muévase más: No crea que el ejercicio físico solo se hace en el gimnasio. Desafíese cada día a tener más actividad. Por ejemplo, en el trabajo, tome las escaleras en vez del ascensor, o estacione en un lugar alejado en la playa de estacionamiento. Cuando saque el perro a pasear invite a toda la familia para que le acompañen. ¡No se olvide de celebrar sus triunfos! Me gusta usar la regla de tres, o sea que por cada tres cambios que logra, usted y su familia se merecen un pequeño premio. Si ha tenido un desayuno rico en proteínas, optó por un refresco dietético y se ha estacionado en la última fila del estacionamiento del mercado, ¡tome crédito! Algunas ideas para celebrar su éxito son: una sesión de manicura, un nuevo libro o una noche en el cine con la familia. Al concentrar su atención en los cambios positivos que está haciendo, habrá creado un plan sostenible que los alienta a usted y a su familia a lograr aquellas metas de aptitud física a largo plazo. ¡Feliz nuevo año!

Jamie Seidner, MS, RD, LD, es dietista registrada y consejera de salud en Miami, Florida.

También es una madre ocupada con dos hijos pequeños. Tiene una práctica privada, es asesora de grupos que incluyen la Universidad de Florida e hizo su maestría en Columbia. Healthy Weight Commitment Foundation, dirige clases de salud en empresas y disfruta compartiendo recetas y consejos sobre comidas con su familia y amigos. Jamie obtuvo su diploma de bachiller en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana en la Universidad de la Florida e hizo su maestría en Nutrición Humana en la Universidad de la Florida e hizo su maestría en Nutrición y Fisiología Aplicada en la Universidad de Columbia.