Publicado en Ciudad de México el 21/12/2023

# [Comer para estar bien durante estas fiestas decembrinas: Aprovechando las bondades de los frutos secos, según los productores de Pistaches de California](http://www.notasdeprensa.es)

## Durante el periodo de invierno hay exposición a ambientes que promueven cambios es la alimentación y qué representan un desafío para el control de peso. Se prevé que hay una ganancia de 450 a 660 g de peso durante la temporada navideña. Existen algunas estrategias que permitirán reducir el riesgo de una ganancia de peso, sin dejar de disfrutar lo que esta época ofrece, tal es el caso de incrementar el consumo de alimentos saludables, como los frutos secos

 Es bien sabido que la época navideña se asocia con celebraciones y reuniones sociales, en las que en estados de relajación, indulgencia y cambios en las rutinas, se lleva a presentar hábitos de alimentación poco saludables: frecuentemente se omiten tiempos de comidas y comer de más cuando hay oportunidad, o simplemente uno está expuesto a consumir porciones más grandes, además de tener mayor acceso a postres, golosinas, alcohol y en general a alimentos y bebidas ricos en calorías; comportamientos que se asocian con un aumento de peso 1, el cual se ha estimado puede llegar a ser de aproximadamente 450 a 660 g 2,3,4, una cifra no tan alarmante, pero que no siempre se logra perder una vez que las fiestas terminan y que representa cerca de la mitad de la ganancia de peso que una persona tiene durante el año. Si bien no se puede cambiar ni aislar todo de las dinámicas sociales durante este período, lo que sí puede hacerse es implementar una serie de estrategias que permitan seguir disfrutando de la compañía de familiares y amigos, así como de esa comida especial que solo esta época ofrece, ya sea empezando a monitorear las porciones servidas o ingeridas, priorizando opciones de alimentos y platillos saludables, o simplemente ajustando el consumo de algunos alimentos durante los momentos o días cuando no habrá fiestas o eventos sociales 1,4.   Un primer cambio, sencillo y práctico que ayudaría a minimizar la ganancia de peso durante esta época es la inclusión de los frutos secos ya sea como botana, snack o entrada, cuyo consumo de manera habitual y moderado no se ha asociado con un incremento de peso 5, y al ser alimentos con un considerable aporte de proteína, grasas insaturadas y fibra, aunado al hecho de que son crujientes y promueven la masticación, ayudarán a sentir una sensación de saciedad, reducir los ataques de hambre y, por lo tanto, la necesidad de comer tardará más tiempo en aparecer, además de que ayudarían a tener un menor impacto en los picos de glucosa cuando se consumen otros platillos 5. En este sentido, una muy buena opción serían los pistaches, ya que es uno de los frutos secos que menos calorías aporta en comparación con otros, además de que al tener que pelarlos mientras se consumen y disfrutan, sin prisa, y el tener las cáscaras vacías a la vista ayudará a percibir que ya se han ingerido suficientes y esa será la señal para parar de comer, ya que su consumo deberá ser con mesura, 28 g al día o su equivalente a 49 piezas será suficiente para obtener tales beneficios. Además de estos puntos en la alimentación, la práctica de actividad física, así como la reducción de tiempos sedentarios formarán parte de un estilo de vida saludable, medidas que deberán respetarse siempre independientemente de la época del año.  T Consultar más información sobre los pistaches y sus grandes beneficios en Nutrition Power " American Pistachio Growers (americanpistachios.mx) American Pistachio Growers es una asociación comercial agrícola de carácter que representa a productores de pistache, procesadores y socios en California, Arizona y Nuevo México. La organización está dirigida por una junta directiva de 18 miembros y tiene sede en Fresno, California. Entre las actividades principales de la organización se encuentran aquellas relacionadas con la investigación sobre la nutrición del pistache, los asuntos gubernamentales, y el impulso del producto y el mercado. Referencias 1 Abdulan, I. M., Popescu, G., Maștaleru, A., Oancea, A., Costache, A. D., Cojocaru, D. C., Cumpăt, C. M., Ciuntu, B. M., Rusu, B., and Leon, M. M. (2023). Winter Holidays and Their Impact on Eating Behavior-A Systematic Review. Nutrients, 15(19), 4201.  2 Helander, E. E., Wansink, B., and Chieh, A. (2016). Weight Gain over the Holidays in Three Countries. The New England journal of medicine, 375(12), 1200–1202.  3 Viñuela, A., Durántez-Fernández, C., Morillo, O. C., Maestre-Miquel, C., Martin-Conty, J. L., Martín-Rodriguez, F., Polonio-López, B., Torres-Felguera, F., and Mohedano-Moriano, A. (2023). Preliminary study of the increase in health science students and #39; body mass index during the Christmas holidays. Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.), 111, 112033.  4 Olson, K., Coffino, J. A., Thomas, J. G., and Wing, R. R. (2020). Strategies to manage weight during the holiday season among US adults: A descriptive study from the National Weight Control Registry. Obesity science and practice, 7(2), 232–238.  5 Bulló, M., Juanola-Falgarona, M., Hernández-Alonso, P., and Salas-Salvadó, J. (2015). Nutrition attributes and health effects of pistachio nuts. The British journal of nutrition, 113 Suppl 2, S79–S93.

**Datos de contacto:**

Dra. Arely Vergara Castañeda

Nutrióloga - American Pistachios

7773282927

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/comer-para-estar-bien-durante-estas-fiestas\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Nutrición Gastronomía Sociedad Investigación Científica Consumo Fitness Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)