

## Cómo cuidar la dieta estas fiestas, según Instituto DYN

### [Multimedia](#)

**El centro formativo especializado en dietética y nutrición, Instituto DYN, ofrece algunos consejos para cuidar la dieta durante la celebración de las fiestas y las comidas copiosas**

Son plenas Navidades y eso se traduce en comidas copiosas, sobremesas largas y platos navideños inusuales. Sin embargo ¿por qué evitar estas ocasiones perfectas para compartir y celebrar las fiestas con la familia? Por ello, Instituto DYN, centro formativo especializado en nutrición y dietética, explica cómo cuidar la dieta durante estos días.

“La alimentación es un ámbito que debe cuidarse día a día”, explican los expertos de esta reputada escuela de negocios. “Por ello, aunque estos días estén especialmente repletos de comidas copiosas, lo importante es mantener unos hábitos saludables y equilibrados durante todo el año”, añaden.

Aun así, para todos aquellos que estén especialmente preocupados por romper su dieta, el [Instituto DYN](#) explica que “una de las técnicas para equilibrar las comidas copiosas es elegir platos más ligeros cuando no se esté en una reunión o cita familiar. Por ejemplo, si durante la comida se ha ingerido una gran cantidad de alimentos, lo óptimo es seleccionar un plato depurativo y ligero para la cena”, apuntan.

Además, desde el centro, donde se pueden encontrar [cursos de nutrición y dietética](#) especializados, explican que hay que deshacerse de la idea de que “saltarse comidas es saludable”. Ya que, según explican, “lo importante es mantener el hábito de una alimentación adecuada, eliminar de la rutina dos comidas sería un error que podría pasar factura una vez acabadas las fiestas”, apuntan.

Por otro lado, en una época en la que se consumen muchos dulces, los expertos en nutrición recomiendan “seleccionar cuidadosamente cuántos dulces se toman y reservarlos para momentos especialmente puntuales”. Otro de los factores que hay que tener en cuenta según Instituto DYN es el del consumo de bebidas alcohólicas. “Limitar el consumo de alcohol y recordar que nuestro cuerpo debe ingerir agua es imprescindible para mantener el bienestar durante las Navidades”, acaban.

---