

## Recomendaciones para una Buena Alimentación en esta Navidad



✚ Consuma la carne de cerdo o de pavo en pequeñas porciones, elimine toda la grasa visible y utilice con moderación las salsas para acompañar las preparaciones.

✚ Consuma un tamal como un almuerzo o cena, nunca como desayuno o merienda de la tarde.



✚ Acompañe el tamal, con ensalada o escabeche, no con arroz o pan.

✚ Cada tamal aporta entre 400 y 450 Kcal y es un intercambio de 3 harinas y 4 grasas.



✚ El queque navideño no debe consumirse en el desayuno ni como un “antojo,” debe ser una porción pequeña como postre en una actividad especial. Aporta 230 Kcal por cada porción de 60g, es un intercambio de 2 harinas.



## Recomendaciones de Nutrición para Navidad

LMCV – 12 - 2014

- ✚ Recuerde que el postre es un hábito, no una obligación.
- ✚ Para preparar postres utilice sustitutos del azúcar, frutas frescas y no en almíbar y cómalos con moderación.



- ✚ El rompopo es una bebida alta en azúcar, grasa, colesterol y calorías. Aporta 135 Kcal por cada 250ml.
- ✚ No debe eliminarlo de las festividades, tome una copa para brindar en un día especial.

- ✚ No abuse del licor ya que aporta calorías vacías que se transforman en grasa y se almacenan, sobre todo en la zona abdominal.
- ✚ Recuerde que el licor impide el correcto metabolismo de las grasas, lo que provoca mayor almacenamiento corporal de las mismas.



### Recomendaciones Generales

- ✚ Coma pequeñas porciones de alimentos, deténgase cuando esté satisfecho y no repita.
- ✚ Empiece sus comidas con la ensalada en cantidad abundante.
- ✚ Si sabe que tendrá una cena abundante, intente equilibrar la alimentación durante el día reduciendo cantidades y restringiendo carbohidratos.
- ✚ Si usted es el anfitrión, reparta la comida sobrante entre sus invitados, de esta manera evita tener alimentos calóricos al alcance.
- ✚ Haga ejercicio al menos 3 veces por semana, media hora y no olvide hidratarse bien con al menos 2 litros de agua diarios.
- ✚ Coma 6 veces al día en pequeñas cantidades, cada 2 ó 3 horas. Evite los ayunos prolongados.
- ✚ Acompañen sus comidas con bebidas light, zero o diet, agua o soda.

**Recuerde que las dietas son personalizadas y que nunca deben estar al extremo, siempre debe haber un equilibrio para no generar una patología mayor.**