

Boletín de Salud – Diciembre 2016

La llegada de las fiestas navideñas se caracteriza muchas veces por excesos en la alimentación. Durante esta temporada se degustan todo tipo de platillos y postres con alto contenido en calorías, que pueden llegar a contener hasta tres veces más calorías de lo habitual.

Para evitar que esto dañe nuestra salud, lo que se debe hacer es reducir las porciones de alimentos y estar en actividad física regularmente.



Ensaladas: Si vas a consumir ensaladas, no le agregues aderezos. Sólo un poco de aceite de olivo o vinagre.



Pavo al horno: El pavo es recomendable si es consumido en cantidades moderadas; lo que engorda es el relleno, la salsa y las guarniciones.



Bebidas: Evita las bebidas con azúcar como los refrescos. Tomar alcohol con moderación, pues contiene las mismas calorías que la grasa.



Postres: Opta por postres caseros reduciendo el contenido de azúcar (se puede sustituir con edulcorantes) y grasas.

*“Tu
Felicidad
es un
reflejo
de tu
Salud”*