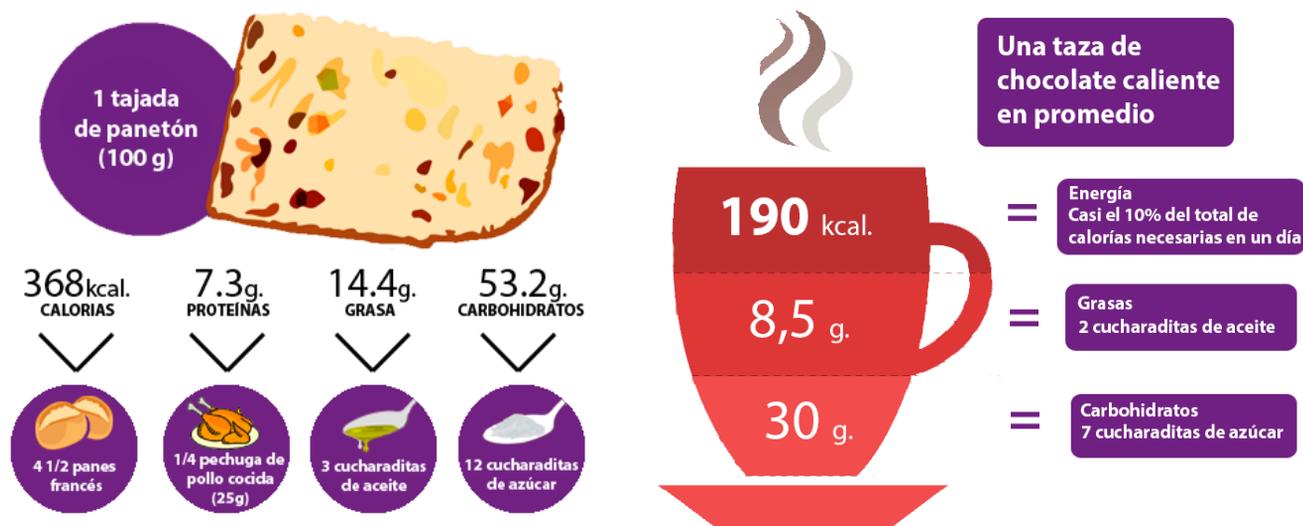


Estando muy próximos a festejar las fiestas Navideñas, queremos recordarte que en esta época del año los descuidos nutricionales podrían ser excesivos, relevantes y perjudiciales para tu salud; los mismos que podrían ocasionarte aumento de peso, aumento de colesterol y de la presión arterial.

Muchas veces hemos escuchado “una vez al año no hace daño”, pero las estadísticas demuestran que los descuidos alimenticios en el mes de diciembre no se dan sólo los días 24 o 25, sino que son más los días que se festeja, es por ello que las consecuencias posteriores son cada vez más notorias.

Queremos darte a conocer algunos alimentos que por tradición se consumen en estas fechas, pero que su consumo debería ser limitado ya que aportan un alto valor calórico y un alto porcentaje de azúcares, entre ellos: el panetón y el chocolate caliente:



Recomendaciones generales:

- Planifica tus comidas, si vas a comer fuera, elige las opciones más saludables.
- Evita comprar alimentos altos en azúcares (dulces, panetón, gaseosas).
- Controla el alcohol que tomas en estas fechas, son calorías vacías que luego se transforman en grasas.
- Sustituye las salsas industriales (muy grasosas) por salsas caseras a base de hierbas aromáticas, jugo de limón, yogur desnatado y vinagretas.
- Elabore postres caseros reduciendo el contenido de azúcar (con edulcorantes y lácteos bajo en grasas).
- Consume el pavo retirando la piel.
- Evita consumir lechón glaseado.