



## RECOMENDACIONES EN ÉPOCAS DECEMBRINAS

Lic. En Nut. Mariana Márquez Ortiz

DICIEMBRE 2019

### SALUDABLE AÚN EN NAVIDAD

#### CÓMO EJERCITARSE:

Destine algunas horas del día para visitar algún lugar de la ciudad donde pueda caminar (parques, centros comerciales, áreas turísticas)

#### En familia:

Planee con la familia un paseo nocturno por la ciudad para disfrutar de la iluminación navideña, los nacimientos de las iglesias y los adornos de aparadores de las tiendas.

#### NO DESCUIDE SU ALIMENTACIÓN

Prefiera los alimentos que contengan menos grasas.

#### Prefiera las proteínas:

De la variedad de alimentos que le ofrecerán en cada una de las reuniones, prefiera los alimentos que contengan un mayor número de proteínas. Por ejemplo si hay tostadas, tome una pero que este bien servida de carne, lechuga, poca crema y queso.

#### Mucho líquido:

Por la temporada del frío es probable que no le apetezca tomar agua. Entonces sustituya la por té o café, refrescos sin azúcar.

**Prefiera bebidas alcohólicas con menos azúcar como el whisky, tequila o vodka.**

#### Prefiera los quesos blancos:

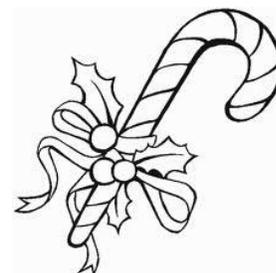
Los quesos como el cottage, requesón, queso panela, fresco o canasto contienen poca grasa.

#### No ayune:

Muchos piensan que si van a tener una cena en la noche, lo mejor es no comer para no subir de peso. ERROR!

Si usted hace sus tiempos de comida como normalmente lo haría la probabilidad de que tenga mucha hambre en la cena es muy baja y por tanto, comerá menos. Pero, si no desayuna o no come porque va a ir a una cena, es muy probable que llegue muerto de hambre y devore todo lo que encuentre.

Si va a tomar alcohol: Evite las bebidas cremosas, prefiera el whisky, vodka y el tequila.



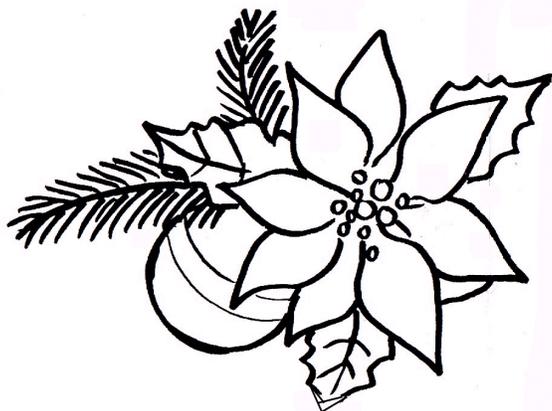
#### • COMA AL REVÉS

*Esta es una pequeña trampa:*

*Empiece por la verdura como la ensalada, ya que además de contener alimentos ricos en fibra, previene la absorción de grasas y mejora el tránsito intestinal.*

*Continúe con las proteínas como las carnes, huevo, semillas.*

*Deje al final los carbohidratos: pastas, arroz, cereales, pan, tortilla...*



www.nutricion.com

FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO  
2020

