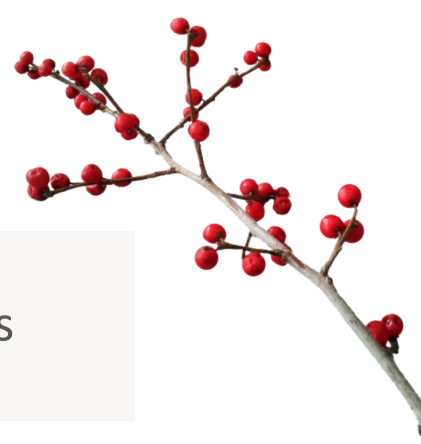


Comida equilibrada en las fiestas de Navidad



Estos son algunos hábitos alimenticios equilibrados que debe tener en cuenta cuando esté en las fiestas de Navidad y en reuniones familiares:

1

Coma un desayuno y un almuerzo bien equilibrados durante el día.

Saltarse las comidas es una mala idea porque tendrá mucha hambre y comerá en exceso en la fiesta. Asegúrese de desayunar y almorzar bien .

2

Coma una comida balanceada antes de ir a la fiesta.

Coma una comida rica en fibra y proteínas, como una papa al horno con frijoles, aceitunas, tomates, brócoli y 1/4 taza de queso rallado. Esto ayudará a evitar que coma en exceso en la fiesta party.

3

Limite o evite el consumo de alcohol.

El alcohol puede afectar su juicio a la hora de elegir alimentos y tiene un alto contenido de calorías sin nutrientes. Las recomendaciones diarias son hasta 1 bebida por día para las mujeres y hasta 2 bebidas por día para los hombres.

4

Lleve un plato para compartir.

Ofrézcase a llevar un plato a la fiesta o reunión. Prepare una ensalada grande, un plato de verduras u otro plato saludable.

5

Coma primero una porción grande de ensalada.

Coma primero un plato grande de ensalada o verduras crudas. Luego, use un plato más pequeño para disfrutar de algunos de sus alimentos favoritos. Solo recuerde que debe limitarse a porciones más pequeñas .

6

Póngase al día con amigos.

Concéntrese en conocer gente nueva y charlar con amigos y familiares en lugar de enfocarse en la mesa de comida.

