ASEPEYO
Gestión responsable de absentismo

Consejos para una Navidad saludable

Elabora comidas menos calóricas

Diseña menús navideños equilibrados y de gran calidad.

Algunas propuestas:

- **Entrantes ligeros y más vegetarianos**
  La fibra vegetal sacia y calma el apetito. La presentación del plato nos ayudará a dar el toque. El caldo navideño puede ser vegetal.

- **Platos principales**
  Conviene decantarnos por carnes menos grasas, como las aves, o por los pescados. Las raciones recomendadas por persona son 125 gr. de carne / 150 gr. de pescado. Podemos utilizar especies y hierbas aromáticas en lugar de salsas. Es preferible escoger preparaciones al horno, en papillote o a la brasa.

- **Postres**
  Optar por fruta o macedonia es más saludable. La piña y la papaya son una buena opción, ya que contienen enzimas que facilitan la digestión de las proteínas.

- **Bebidas**
  Recuerda que a excepción del agua, todas las demás bebidas aportan calorías extras, especialmente si son alcohólicas.

Evita llegar a la mesa con un hambre voraz

El ayuno previo a una comida navideña puede hacer que escojamos alimentos más calóricos de manera incontrolada. Es mejor repartir los nutrientes durante el día.

En la mesa, escoge lo que más te gusta pero… ¡atención a las cantidades!

Si algo te gusta muchísimo, disfrútalo pero procura no abusar. Nada es bueno o malo, todo depende de la cantidad. Un truco que puede ayudarnos es utilizar un plato pequeño.

Disfruta de sobremesas sin “tercer plato”

No necesitamos de un tercer o cuarto plato para mantener una conversación agradable con nuestros comensales.

¡Realiza un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada, o 10 minutos al día hasta acumularlos, resulta igual de efectivo! ¡5 o más veces por semana!

ASEPEYO
Gestión responsable de absentismo

Consejos para una Navidad saludable

Recuerda…

Éstas son las características de una alimentación saludable

- **Variada**, constituida por diferentes tipos de alimentos, ya que ninguno, por sí mismo, aporta todos los nutrientes.
- **Suficiente en energía y nutrientes** para mantener las funciones vitales y las actividades diarias, tanto físicas como intelectuales.
- **Adaptada a las necesidades fisiológicas** (embarazo, lactancia, adolescencia,…), antecedentes patológicos, preferencias, religión y cultura.
- **Equilibrada**, respetando los porcentajes recomendados de los distintos nutrientes: hidratos de carbono o azúcares 50-60%, grasas 30-35% y proteínas 10-15%.

¡¡Felices fiestas!!