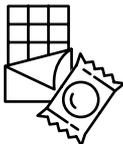


DECÁLOGO

Consejos y pautas saludables para Navidad



- 1.** Planifica los **menús con antelación**: compra lo que necesites, evita sobras de comida. 
- 2.** Elige **alimentos de poco contenido calórico**. 
- 3.** Utiliza **técnicas culinarias sencillas**: conseguirás platos más ligeros pero con gran sabor. 
- 4.** Consume **alimentos ricos en fibra**: proporcionan una mayor sensación de saciedad. 
- 5.** Ten la **fruta presente**: siempre a mano, a la vista y preparada para los niños. 
- 6.** **Minimiza el consumo de dulces navideños**: tómalos ocasionalmente, en las fiestas señaladas, pero no a diario. 
- 7.** Mantén **el organismo hidratado**: prioriza la ingesta de agua, reservando el vino o el cava para brindar en los días especiales. 
- 8.** Aprovecha estas fechas para **aumentar tu nivel de actividad física**: previa o posterior a las fechas señaladas. 
- 9.** **Si hay niños en casa, sé un ejemplo**: no piques entre horas, no abuses del consumo de dulces, no comas en exceso... 
- 10.** La comida es un placer: **mastica, saborea y disfruta**. 

Y por supuesto, no te castigues si en estas fechas has comido menos saludablemente de lo habitual

Ejemplos saludables



Comidas 	Técnicas culinarias 	Bebidas 
<ul style="list-style-type: none"> Entrantes de ensaladas (frías, templadas, de arroz, quinoa...) Canapés de hortalizas Brochetas de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> Mariscos al vapor o a la plancha Pulpo cocido Carnes asadas Pescados al horno Verduras al papillote 	<ul style="list-style-type: none"> Agua Café Tés variados (de sabores, con/sin cafeína) Otras infusiones
<ul style="list-style-type: none"> Guarniciones de verduras 		
<ul style="list-style-type: none"> Arroz integral, pasta integral Legumbres en ensalada o de guarnición 		
<ul style="list-style-type: none"> Macedonia de frutas Brochetas de frutas Gelatinas de yogur con frutos rojos Fruta asada 		
<ul style="list-style-type: none"> Postres caseros: flan, natillas, arroz con leche, bizcocho, brioche... 		

Calorías de alimentos típicos navideños



Alimento 	Kcal	Bebidas 	Kcal
Gambas plancha (100-120 g)	240	1 copa de whisky con cola (300 ml)	450
Canapés de paté (60 g)	200	1 copa de pacharán (100 ml)	240
Langostinos (100 g) con mahonesa (15 g)	200	1 copa de vino tinto (150 ml)	84
Pavo relleno (250 g)	516	1 copa de vino blanco (150 ml)	75
Porción de turrón, tipo Alicante (15 g)	73	1 copa de vino dulce (150 ml)	195
Mazapán (15 g)	80	1 copa de cava (150 ml)	105
Polvorón mantecado (40 g)	120	1 cerveza negra (200 ml)	134
Piña en almíbar (100 g)	64	1 cerveza rubia (200 ml)	64
Cordero lechal (200 g)	450	1 vermut (150 ml)	175
Cochinillo (200 g)	186	1 copa de sidra (150 ml)	75
Cabrito (200 g)	226	1 tónica (200 ml)	76
Capón (100 g)	221		
Besugo (200 g)	172		
Salmón (100 g)	182		

Y para los siguientes días...

No busques nada nuevo.

Debemos retomar nuestros hábitos de vida saludable y alimentación equilibrada:



1. Recuerda realizar **tomas ligeras y utiliza técnicas culinarias saludables.**



2. Consume **frutas y verduras** (al ser ricas en fibra, ayudan a regular el ritmo intestinal después de estos días).



3. **Mastica bien y saborea los alimentos.**



4. Realiza una **hidratación correcta** después de los excesos, imprescindible para la buena función del organismo.



5. Mantén tu grado de **actividad física** diaria.



6. No caigas en la tentación de **dietas o productos milagro** para adelgazar después de los excesos.



7. No te refugies en la comida para mantener tu **equilibrio emocional**: libera tensiones y ansiedad con actividades relajantes o recreativas.



8. Y recuerda mantener las recomendaciones para la **prevención de la transmisión del SARS CoV-2** (mantener la distancia de seguridad y permanecer sentados en la mesa el mayor tiempo posible, raciones individuales, ventilación de la sala, etc.).

