

# ALIMENTACIÓN: FIN DE AÑO SIN EXCESOS

## OPTE POR UNA ENTRADA MÁS LIVIANA



En lugar de mayonesa de aves, tablas de fiambres, quesos y embutidos, opte por una variedad de bastoncitos de verduras, dips con quesos untables descremados, con el agregado de hierbas. También pruebe con fiambres magros como el lomito horneado, jamón cocido natural o pavita.

## DESHÁGASE DE LA PIEL



Al preparar aves, elimine la piel antes de cocinar para reducir la cantidad de grasa. Para que no quede tan seco, acompañe de alguna salsa o aderezo a base de quesos blancos descremados, mayonesas bajas en calorías, o mostaza.

## NO A LA GRASA



Al cocinar carnes o pollo, hágalo en asaderas con rejilla para que la grasa, al derretirse con el calor del horno, se funda y caiga.

## TAMAÑOS DE LAS PORCIONES



Es mejor utilizar platos pequeños para no cargarlos demasiado. De este modo, percibirá que ha comido mucho y evitará el consumo excesivo.

## VERDURAS, VERDURAS Y MÁS VERDURAS



Prepare como guarnición verduras en diferentes opciones, ya sean frescas en ensaladas, asadas, al vapor, o hervidas y condimentadas con aderezos bajos en grasa como vinagretas. Este grupo de alimentos es bajo en calorías, y a la vez brinda saciedad por la fibra que contiene.

## MODERE EL CONSUMO DE ALCOHOL



Las bebidas alcohólicas son extremadamente calóricas, por lo tanto, por cada vaso de alcohol que beba alterne con otro de agua, que brinda saciedad y no aporta calorías.

## EN CUANTO A LOS POSTRES



Un plato de frutas cortadas en láminas, brochettes o ensalada de frutas son una alternativa deliciosa. También lo son los helados de agua, con pocas calorías, y las mousses preparadas con claras batidas a nieve, edulcorante y puré de frutas.



## CALORÍAS PARA TENER EN CUENTA



Alimento	Pan dulce	Budín inglés	Frutas secas	Garrapiñada	Maní con chocolate	Turrón	Mantecol	Champagne dulce	Champagne extra brut o demi	Cerveza rubia	Cerveza negra	Cerveza sin alcohol
Cantidad	1 Rebanada fina	2 rodajas	1 puñado	1 puñado	1 puñado	pequeño	50 gr	1 copa	1 copa	1 lata	1 lata	1 lata
Calorías (kcal)	180	160	185	300	280	50	260	180	130	150	200	70