

FIESTAS DE *Fin de Año*

CÓMO EVITAR EXCESOS

Las fiestas son normalmente excusa de reuniones sociales y encuentros familiares, en los que comida y bebida son protagonistas.

Menús frecuentemente variados y de alto valor calórico invitan a cometer excesos que pueden acarrear trastornos digestivos, intoxicaciones y elevada presión arterial, entre otros.





Elegir menús saludables que incluyan carnes magras, vegetales y frutas frescas



Optar por postres frutales o helados a base de fruta y agua

recomendaciones

A TENER EN CUENTA

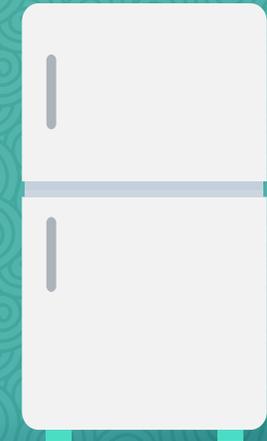
COMIDAS



No es recomendable ayunar o saltar comidas el día del festejo, ni hacer dietas extremas antes o después de las Fiestas



Moderar las porciones y el consumo de sal



Mantener la higiene de los alimentos y cuidar la cadena de frío



*Optar por bebidas
sin azúcares*



*Ingerir abundante agua
para mantenerse
hidratado*

recomendaciones

A TENER EN CUENTA

BEBIDAS



*Regular el consumo de bebidas alcohólicas y
reservarlas para los momentos de brindis*



*Evitar la mezcla de
bebidas alcohólicas*

**¡DISFRUTEMOS
DE LAS FIESTAS
DE MANERA
SALUDABLE!**