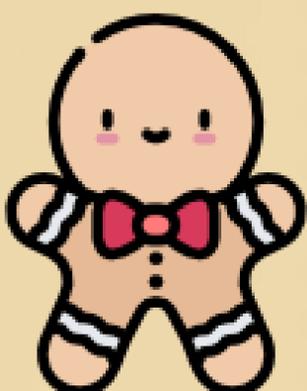


Cuide su alimentación

en

Navidad



El mes de diciembre es la época escogida para “**comer y tomar de más**”, sin embargo, es importante moderar la ingesta de alimentos para disfrutar de las celebraciones sin presentar inconvenientes de salud.



Los efectos de estos excesos *alimenticios en Navidad* son notables y en pocas semanas pueden provocar:

- Aumento de los niveles de colesterol, azúcar en sangre y ácido úrico.
- Aumento de la presión arterial.
- Mayor retención de líquidos.
- Aumento de peso y grasa corporal.



Si usted quiere evitar intoxicaciones, malestares gástricos o aumentos de peso innecesarios, le recomendamos lo siguiente:



No mezcle los alimentos crudos con los cocidos: se deben guardar en recipientes tapados y en la nevera.

Equilibre el consumo de alimentos: ajuste la dieta durante el resto del día para que el aporte calórico total no supere la cantidad recomendada.

Cuide las cantidades y evite los excesos: Sepa distribuir las comidas durante el día.

No abuse de la sal.

Incluya frutas, verduras y hortalizas: Comer bien, en especial frutas y verduras, le permite aumentar las defensas de su organismo.

Reduzca la presencia de grasas saturadas y aumente las proteínas: estas están presentes en carnes, embutidos y productos de pastelería, es preferible optar por grasas vegetales.

Manténgase hidratado y evite el consumo excesivo de alcohol.

Y por último, no deje a un lado el ejercicio.



Referencias bibliográficas

<https://colombianadetrasplantes.com/web/institucional/consejos-alimentacion-en-fiestas-de-fin-de-ano/>
<https://www.revistaalimentaria.es/consumidora/alimentacion-mujer/consejos-para-cuidar-tu-alimentacion-durante-las-fiestas-navidenas>