



CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD SALUDABLE



La Navidad es una de las épocas más mágicas del año. El problema viene cuando, durante estos días, dejamos a un lado los hábitos saludables, excediéndonos a veces con la comida y el alcohol. Disfruta de una cena navideña saludable prefiriendo alimentos naturales y que estén disponibles en tu región como frutas, verduras, cereales, etc.

CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UNA

NAVIDAD SALUDABLE



¡Evita el exceso! Mide las porciones de comida así: 1/2 plato de verduras, 1/4 de cereales y 1/4 de alimentos de origen animal.



Come sin prisa y aprovecha el momento para disfrutar de comidas saludables junto con tu familia



Toma agua y prefiere alimentos naturales, aprovecha la diversidad de nuestro país.



Fuente: Colegio de Nutricionistas del Perú