

Recomendaciones para Navidades

1. Los días festivos y de celebración son seis:

- a. Noche buena
- b. Navidad
- c. San Esteban
- d. Noche vieja
- e. Año nuevo
- f. Reyes



Por ellos será en estos días en concreto en los que haremos excepción de nuestra pauta dietética.

2. La comida o cena anterior a una de estas celebraciones debe ser ligera.

3. Estos son algunos recursos que puedes emplear para controlar lo que comes:

- a. En el aperitivo, selecciona lo que más te conviene comer y pónelo en tu plato, cuando te termines lo que has elegido, sabrás que ha terminado tu aperitivo.
- b. Antes de empezar la comida o cena, toma una ensalada como entrante, siempre que sea posible, o proponlo como parte del menú. Si la celebración es en tu casa, no tienes excusa ;).
- c. Aunque sepas que el día festivo vas a hacer un extra, no te saltes el desayuno ni la media mañana o merienda...recuerda que esto te ayudará a regular el hambre y a no llegar con tanta ansiedad a la comida.

4. Debe comer el mismo plato que el resto, no debe excluirse, pero pide la ración que te corresponde, aunque sea menor que el resto e intenta no repetir. Come despacio y saborea.

5. En la hora de los postres puedes elegir dos tipos de dulces (turrónes, bombones, neulas, galletas, mantecados...) el resto puedes probarlos en las siguientes celebraciones.

6. De vino y cava puedes tomar una copita de cada o bien dos de lo mismo. Recuerda que el alcohol es un tipo de azúcar y aporta calorías extra...además el beber hace que nos sintamos más sueltos y es más fácil hacer transgresiones dietéticas.

7. Recuerda que estar en la sobremesa, con los dulces delante puede ser una situación de riesgo. Elige una infusión o té, esto te limpiará la boca de sabores que te estimulan o llévate en el bolso un cepillo de dientes y lávatelos o levántate y siéntate en el sofá.

8. Incrementar la práctica de ejercicio físico en estos días es tan o más importante que el resto del año.