RECOMENDACIONES
durante las fiestas
DECEMBRINAS

“De todo, pero poco”:
La moderación es vital. Se deben servir porciones moderadas, y por supuesto, evitar repetir platillo. Trata en lo posible de balancear la alimentación.

Comienza con la ensalada o una porción de verduras: Comenzar con un plato de verduras que aporta fibra ayuda a saciar un poco el hambre, dejando menos “espacio” para los platillos que son altos en calorías.

Equilibra la ingesta de calorías y opta por realizar un desayuno balanceado y una comida más ligera, sobre todo si sabes que en un momento del día tendrás una comida pesada, trata de comer saludable en los dos restantes.

Evita llegar a la cena con mucho apetito. Come una fruta, una ración de verdura o una barrita de cereal antes de la cena o reunión, así te ayudarán a controlar el hambre.

1. **Come despacio:** El cerebro tarda alrededor de 20 minutos en recibir la señal del estómago de que está satisfecho.
2. **Cuida la porción de refresco, ponche, chocolate y bebidas azucaradas que consumes**: Recuerda que las bebidas con mucha azúcar también te pueden hacer subir de peso.
3. **Mantente en movimiento:** Hacer ejercicio de forma regular es una clave importante para mantener nuestro peso durante la época decembrina.

ARIEVAC | TYASA

Seguridad y Medio Ambiente Ext. 182