

# DIETA NAVIDAD

MOMENTOS PUNTUALES

## ¿CÓMO CONTROLAR LOS EXCESOS?

Llega la Navidad, y la báscula ya empieza a temblar.

A todos nos gusta disfrutar de las reuniones familiares y con amigos, pero es importante recordar que la Navidad, son unos pocos días señalados, por lo que no debería haber motivo de romper con nuestros hábitos saludables.

La comida suele ser muy seductora, el comercio nos incita a consumir todos esos alimentos típicos de la Navidad, y es difícil mantener la fuerza de voluntad y nos dejamos llevar. Es entonces cuando esos extras de Navidad de unos pocos días pasan a ser varias semanas de descontrol.

Te damos algunos consejos básicos para poder disfrutar de estas fiestas sin miedo a subirnos a la báscula:

- 1- Disfruta de los momentos en familia y amigos, pero con cabeza. Come con moderación, controlando las cantidades y el consumo de alcohol.
- 2- Compensa al día siguiente con comidas ligeras (carne magra y pescado blanco al horno o vapor y verduras), ¡pero no te saltes ninguna comida! Sobre todo, antes de las comidas señaladas, para evitar llegar con más hambre de la cuenta.
- 3- Mantén tu rutina de entrenamiento o empieza a realizar actividad física moderada como caminar, bici, nadar...o incluso salir a correr para contrarrestar los excesos extras.
- 4- Si te toca cocinar para las fiestas, apuesta por menús con marisco, carne magra, con verduras de temporada como guarnición, usando cocciones ligeras.
- 5- Evitar tener dulces navideños en casa ayudará a no picar.
- 6- Disfruta de los dulces navideños, pero con moderación. Evita las sobremesas picoteando sin control.

	<b>DESAYUNO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>24</b> <i>Nochebuena</i>	TOSTADA DE PAN DE ESPELTA CON AGUACATE, Y CON UN TOQUE DE PIMIENTA	FRUTA DEL TIEMPO	MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O FRUTA DEL TIEMPO	<b>LIBRE</b>
<b>25</b> <i>Navidad</i> <i>(26 San Esteban)</i>	BOL DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES, CON COPOS DE AVENA INTEGRAL Y FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	<b>LIBRE</b>	INFUSIÓN HEPÁTICA, DIGESTIVA...	CALDO CON VERDURAS CON 1 HUEVO DURO O 1 TORTILLA
<b>27 al 30</b>	TOSTADA DE PAN DE ESPELTA CON: - AGUACATE - JAMÓN DULCE O PAVO - QUESO FRESCO	FRUTA DEL TIEMPO	OPCIONES: - VEGETALES CON ARROZ INTEGRAL, LEGUMBRES O PASTA INTEGRAL. - CARNE MAGRA CON VERDURAS SALTEADAS Y PATATA AL HORNO - SOPA CON VERDURAS Y GARBANZOS (ESTILO ESCUDELLA) / SALMÓN AL VAPOR	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O FRUTA DEL TIEMPO	VARIAR: - VERDURAS AL HORNO O EN CREAMAS - CALDO CON VERDURAS Y 1 HUEVO O POLLO DESMENUZADO (DEL CALDO) - PESCADO BLANCO CON VERDURAS - TORTILLA DE VERDURAS
<b>31</b> <i>Fin de Año</i>	TORTITAS O BIZCOCHO, CASERO CON PLÁTANO Y AVENA (SIN AZÚCARES AÑADIDOS) Y FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE VERDURAS SERVIDA CON SEMILLAS VARIADAS  PESCADO BLANCO CON RODAJA DE LIMÓN Y PATATA AL HORNO/VAPOR	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES Y FRUTA DEL TIEMPO	<b>LIBRE</b>
<b>1</b> <i>Enero</i>	BOL DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES, CON COPOS DE AVENA INTEGRAL Y FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	<b>LIBRE</b>	INFUSIÓN HEPÁTICA, DIGESTIVA...	CALDO CASERO CON VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA, ACELGAS, ETC.) PESCADO BLANCO AL VAPOR U HORNO, AL LIMÓN Y ESPECIAS
<b>2 al 5</b> <i>de enero</i>	TOSTADA DE PAN DE ESPELTA CON: - AGUACATE - JAMÓN DULCE O PAVO - QUESO FRESCO	FRUTA DEL TIEMPO	OPCIONES: - VEGETALES CON ARROZ INTEGRAL, LEGUMBRES O PASTA INTEGRAL. - CARNE MAGRA CON VERDURAS SALTEADAS Y PATATA AL HORNO - SOPA CON VERDURAS Y GARBANZOS (ESTILO ESCUDELLA) / SALMÓN AL VAPOR	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O FRUTA DEL TIEMPO	VARIAR: - VERDURAS AL HORNO O EN CREAMAS - CALDO CON VERDURAS Y 1 HUEVO O POLLO DESMENUZADO (DEL CALDO) - PESCADO BLANCO CON VERDURAS - TORTILLA DE VERDURAS
<b>6</b> <i>Reyes</i>	BOL DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES, CON COPOS DE AVENA INTEGRAL Y FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	<b>LIBRE</b>	INFUSIÓN HEPÁTICA, DIGESTIVA...	CALDO CON VERDURAS CON 1 HUEVO DURO O 1 TORTILLA

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.