

# 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.

Así que 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 con verduras), ¡pero no te saltes ninguna comida!. Sobretudo 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 la fiesta, 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. Aunque si tuviéramos que elegir algún dulce, sería un par de trozos del turrón de Alicante o el duro. O 1 o 2 bombones máximo de chocolate negro.

	<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 1 CUCH. DE GRANADA Y UN TOQUE DE PIMIENTA	FRUTA DEL TIEMPO	MERLUZA AL HORNO CON ESPINACAS Y CHAMPIÑONES SALTEADOS	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 Estevan)</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, PAVO, QUESO FRESCO, TOMATE Y ORÉGANO, ETC.	FRUTA DEL TIEMPO	CARNE MAGRA A LA PLANCHA CON ESPECIAS AL GUSTO Y VERDURAS VARIADAS AL HORNO, SALTEADAS O VAPOR, Y ACOMPAÑAMIENTO DE 1 PATATA MEDIANA, ARROZ INTEGRAL O LEGUMBRES (+/- 2 CUCH. EN COCIDO)	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O FRUTA DEL TIEMPO	VARIAR: 1. VERDURAS AL HORNO O EN CREMAS 2. CALDO CON VERDURAS Y 1 HUEVO O POLLO DESMENUZADO (DEL CALDO) 3. PESCADO BLANCO AL VAPOR/HORNO 4. TORTILLAS 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	ENSALADA VARIADA DE HOJA VERDE OSCURA CON LEGUMBRES, 4 CHERRYS, 1 CUCH. DE FRUTOS SECOS/SEMILLAS, 1 LATA DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA, 1 CUCH. DE GRANADA, AÑADIR UN TOQUE DE SAL Y PIMIENTA	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>	FRUTA DEL TIEMPO	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, PAVO, QUESO FRESCO, TOMATE Y ORÉGANO, ETC.	FRUTA DEL TIEMPO	IGUAL QUE LA OPCIÓN DEL 27 AL 30 ó ENSALADAS VARIADAS DE HOJA VERDE CON: • Vegetales (zanahoria, brócoli, cebolla, tomate, calabaza, champiñones, etc.) • Legumbres, Pasta o Arroz integral • Huevo, Carne magra, Prot. vegetal, lata de atún en AOVE • Aliño casero con AOVE + 1 cuch. de semillas variadas	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O FRUTA DEL TIEMPO	VARIAR: 1. VERDURAS AL HORNO O EN CREMAS 2. CALDO CON VERDURAS Y 1 HUEVO O POLLO DESMENUZADO (DEL CALDO) 3. PESCADO BLANCO AL VAPOR/HORNO 4. TORTILLAS 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.