PESCADO Y MARISCO PARA NAVIDAD

NAVIDAD

Durante estas fiestas es típico decorar las casas, hacerse regalos y **reunirse con familiares y/o amigos.**

Como en muchas tradiciones de nuestro país, la Navidad se aprovecha para **juntarse alrededor de la mesa y hacer banquetes completos y abundantes.**

Condis life et cuida

PESCADO Y MARISCO PARA NAVIDAD

CONSEJOS A SEGUIR DURANTE LAS COMIDAS NAVIDEÑAS
• Masticar bien los alimentos
• No es bueno llegar a la comida con mucha hambre
• Moderar el consumo de alcohol
• Si la comida es modo piscolabis, ponerse los alimentos a consumir en el plato
• Sacar piña cortada antes de los turrones
• Congelar las sobras

¿Y DESPUÉS DE LAS FIESTAS?
• Volver al horario regular de las comidas
• Aumentar el consumo de: hortalizas frescas, 2 o 3 raciones de fruta (si puede ser con piel mucho mejor), legumbres y cereales integrales
• Utilizar cocciones que requieran poca grasa: horno, plancha, vapor, papillote
• Evitar acabar la comida con un trozo de turrón
• Hacer deporte y beber un mínimo de 2 litros de agua diarios

Condis life et cuida