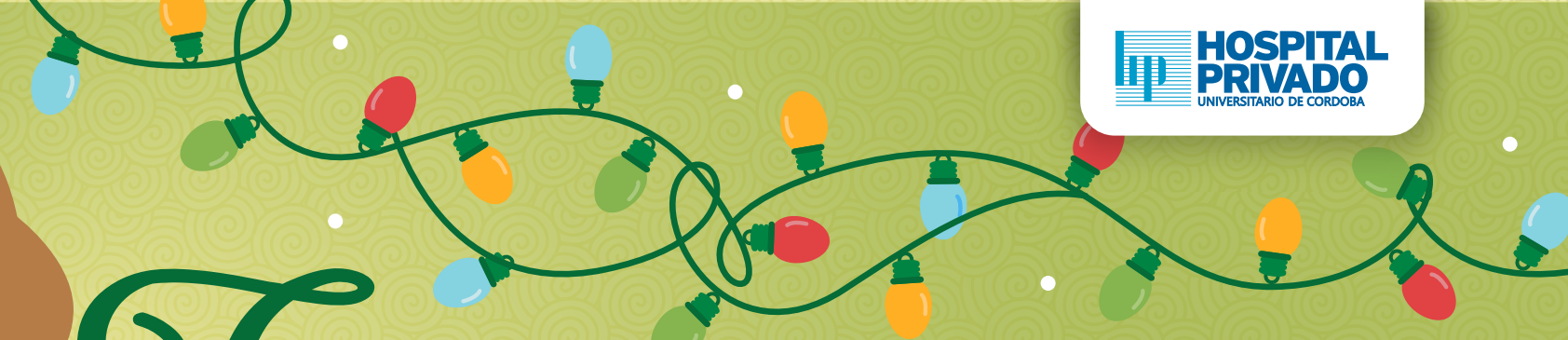


# FIESTAS DE *Fin de Año*

CÓMO EVITAR EXCESOS

*Las fiestas son normalmente excusa de reuniones sociales y encuentros familiares, en los que comida y bebida son protagonistas.*

*Menús frecuentemente variados y de alto valor calórico invitan a cometer excesos que pueden acarrear trastornos digestivos, intoxicaciones y elevada presión arterial, entre otros.*





*Elegir menús saludables que incluyan carnes magras, vegetales y frutas frescas*

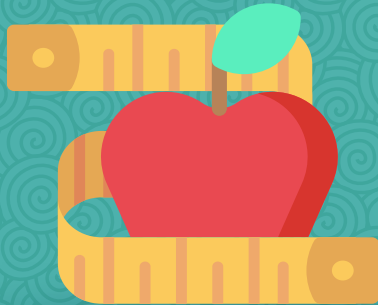


*Optar por postres frutales o helados a base de fruta y agua*

# recomendaciones

A TENER EN CUENTA

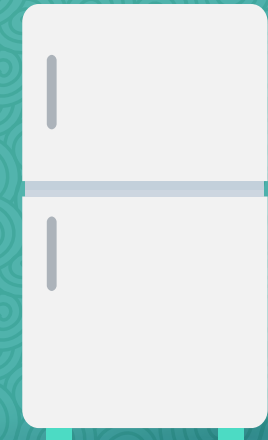
## COMIDAS



*No es recomendable ayunar o saltar comidas el día del festejo, ni hacer dietas extremas antes o después de las Fiestas*



*Moderar las porciones y el consumo de sal*

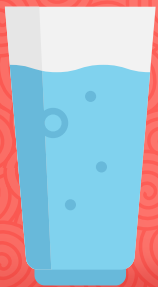


*Mantener la higiene de los alimentos y cuidar la cadena de frío*





*Optar por bebidas  
sin azúcares*



*Ingerir abundante agua  
para mantenerse  
hidratado*

# recomendaciones

**A TENER EN CUENTA**

## BEBIDAS



*Regular el consumo de bebidas alcohólicas y  
reservarlas para los momentos de brindis*



*Evitar la mezcla de  
bebidas alcohólicas*

**¡DISFRUTEMOS  
DE LAS FIESTAS  
DE MANERA  
SALUDABLE!**