



Realidades de Nutrición

Fiestas Saludables

“ Hay demasiada comida durante los días festivos, pero usted puede disfrutar de los alimentos y todavía comer saludable”

Los días festivos están a la vuelta de la esquina. Es el tiempo de estar con amigos, la familia, celebraciones, reuniones y comidas preferidas.

Aquí hay algunas maneras para mantener su peso y evitar libras extras y a la vez disfrutar de sus comidas y celebraciones.

- La clave es, moderación, variedad y balance.
- Escuche a su cuerpo; aprenda a sentir cuando tiene hambre y cuando esta lleno/a.
- Coma desayuno y almuerzo ligero antes de ir a una fiesta por la noche. Así usted no se sentirá hambriento y evitará comer de más.
- Traiga a la fiesta platillos saludables, un buen ejemplo sería un recipiente de frutas.

- Elija sus favoritas, pero tenga en mente porciones pequeñas.
- No permanezca cerca de la comida mientras conversa, porque usted podría comer más de lo que realmente quiere.
- Beba mucha agua y limite las bebidas alcohólicas. Estas bebidas contienen muchas calorías innecesarias.



- Haga de los días festivos una tradición incluyendo cualquier tipo de actividad física
- Anime a sus familiares y amigos a unirse a usted a una caminata.



Ask the Dietitian
Condado de Los Angeles
Salud Pública Programa de Nutrición

www.lapublichealth.org/nutrition

