

# La UPRL informa



## NAVIDADES SALUDABLES: CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

La Navidad es una época de celebración, reuniones familiares y momentos especiales, pero también puede traer consigo cambios en nuestra forma de alimentarnos y de cómo nos relacionamos con la comida. Te mostramos varias formas de cuidar tu bienestar y alimentación en estas fechas.

### *Disfrutar del momento*

- Saborear cada bocado, prestar atención a las texturas, sabores y aromas de nuestro plato nos ayuda a disfrutar y ser consciente del momento que tenemos.
- Además, evitar distracciones y comer despacio nos ayuda a reconocer nuestras señales de saciedad y hambre.

### *La relación entre comida y emociones*

- En estas fechas se intensifican las emociones y puede que usemos los alimentos y la sensación de bienestar que nos proporcionan como respuesta a esas emociones.
- Identificar si el hambre que sentimos es física o emocional nos puede ayudar a tomar decisiones más conscientes.

### *Moderación, pero no prohibición*

- La Navidad está llena de comidas especiales. Permítete disfrutar de tus platos favoritos sin culpa, pero siendo más conscientes de lo que tomamos.
- Disfruta de postres navideños de forma moderada, priorizando aquellos que puedas hacer en casa con menos azúcares.
- Las bebidas alcohólicas y los refrescos pueden sumar calorías vacías. Alterna con agua o infusiones para mantenerte hidratado.

### *Variedad en tus platos*

- Prioriza una fuente de proteína saludable como pescados, carnes magras.
- Que en tu mesa haya una variedad de vegetales y hortalizas, puedes incluirlas en aperitivos, cremas, ensaladas.
- En los aperitivos, puedes optar por opciones sanas como crudites con hummus o frutos secos naturales.

# La UPRL informa



## *Sostenibilidad alimentaria*

- En estas fechas donde hay abundancia de comida podemos aprovechar las sobras transformando los restos en recetas nuevas.
- Comprar de forma consciente, planificando con antelación y realizando listas de la compra con suficiente tiempo ayuda a reducir el desperdicio alimentario.

## *Planificación con antelación*

- La organización es la clave para tener una alimentación saludable y en estas fechas navideñas cobra mayor importancia. Puedes incluir aperitivos y platos que sean saludables a la par que sabrosos.

La clave está en el equilibrio. Permítete disfrutar de las delicias navideñas siendo consciente, priorizando tu bienestar físico y emocional. Aprovecha esta época para conectar contigo mismo y con tus seres queridos, haciendo de la comida una experiencia gratificante y consciente.

**¡Felices Fiestas!** 🎄 🍷