

## Tips Navideños

Llegan las fiestas, y con ella, las comidas de la empresa, los almuerzos con amigos y familiares, las cenas y comidas especiales...¿es posible disfrutar de las fiestas sin acabar aumentado la talla de ropa? La evidente respuesta es sí. La clave es.... algo de voluntad, sentido común, y evitar la rigidez en la alimentación.

A continuación te damos algunos TIPS y recetas de PIQUEOS LIGEROS para que compartas en estas fiestas con tus seres queridos. .

### 1.- Piqueos Lights o Ligeros.

- **Yacón.** Es dulce y sus carbohidratos (oligofruktanos) no son utilizables, por lo tanto, no aportan calorías y no sube los niveles de insulina. Pica en dados, adiciona gotas de limón, edulcorante en polvo y canela.
- **Alcachofas,** rellenar c/queso fresco rallada ó mozzarella light rallada, orégano pizza de sal y hornear.
- **Crudité de Vegetales** (palmitos, apio, zanahorias, zapallito italiano, brócoli).Acompañar con salsa oriental (licuar 4chdas de queso philadelphia light con 60ml de yogurt natural light , 1 cabeza de cebolla china, pizza de sal, mantener textura cremosa).
- **Brochetas** de pechuga a la parrilla con pimientos, cebollines y champiñones.

### 2.- Piqueos Cardio saludables

- **Almendras,** pistachos, pecana, castañas y anacardos: Todos contiene grasas Monoinsaturadas Disminuyen el colesterol "malo" (LDL) e incrementa el colesterol "bueno" (HDL).
- **Utiliza la Palta** para untar tus vegetales: La palta favorece la reducción de colesterol total, colesterol "malo" (LDL) y triglicéridos.
- **Come entre horas Manzana:** Su pectina (fibra) reduce los niveles de colesterol "malo" LDL y eleva el colesterol "bueno" HDL hasta en un 80%.

Aprovecha estas fiestas para compartir y disfrutar cada momento con la familia y los amigos....¡te llenarás de energía y felicidad!

Estamos seguros que con un poco de ejercicio y moderación en tu alimentación, podrás mantener tu peso y la salud durante las fiestas.

Recuerda, una dieta sana es ....moderada, variada y equilibrada, en cualquier época del año, "No hay alimentos 'buenos' o alimentos 'malos', sino frecuencias de consumo y cantidades adecuadas o excesivas.



Yacón no aporta calorías y es dulce



La Alcachofas son un buen complemento



Palta ayuda a la reducción de colesterol



La manzana ayuda a reducir el colesterol malo LDL

### 1. Controla tu consumo de dulces:

- Si deseas consumir dulces, come previamente un sándwich que incluya vegetales con jamón ó queso desgrasado. La fibra es un excelente alimento que mantiene estables los niveles de azúcar, controlando el apetito.
- Incluye lácteos bajos en grasa durante el día ó en tu menú, el Calcio acelera el metabolismo y quema grasas. Una porción diaria disminuye un 20% el riesgo de resistencia a la insulina.



### 2. Hidrátate y esta en óptimas condiciones

- Bebe líquidos y consume alimentos ricos en agua, te sentirás saciado(o)
- Come frutas ó verduras en cada una de tus 5 comidas, te mantiene alejado de los dulces y snacks crocantes con grasa.
- Consume frutas en forma de zumos o jugos (bajos ó sin azúcar), te hidratas y además incrementas el consumo de vitaminas y antioxidantes.
- Los jugos frescos tiene, mayor concentración de vitaminas. Tómalos recién hechos.



### 3. Cuida tu hígado

- Los excesos lo dañan y además te sientes sin energía.
- Cene temprano (3 horas antes de dormir).
- Moderar el consumo de carnes por ser formadores de ácido úrico y colesterol.
- Reducir la ingesta de alimentos ricos en azúcares y harinas refinadas (pan, pastas y frituras), favorecen la formación de triglicéridos, además de aumentar tu apetito.
- Reduzca el consumo de alcohol. Si va a tomar, asegúrese de comer antes, así retardará la asimilación del alcohol, además recuerde no superar más de un (01) trago por hora....cuide su hígado



### 4. No eleves tus triglicéridos

- No consuma alta cantidad de carbohidratos en una sola comida, elija 1 opción ej: papa ó arroz y no ambos en una sola comida, los excesos... se convierten en triglicéridos

### 5. Controla tu ácido úrico

- El consumo de cerveza y licores en general, tiene mayor efecto en los niveles de ácido úrico.
- La carne roja y los pescados grasos favorecen el aumento de ácido úrico.



### 6. Mantén el colesterol en línea

- Incluye aceite de oliva extra virgen: Sus grasas monoinsaturadas y compuestos antioxidantes promueven el aumento del colesterol "bueno" HDL, además reducen los triglicéridos.
- Reduzca las porción de carne roja, es la principal fuente de grasa saturada en la dieta, evite en especial los embutidos derivados del cerdo y ahumados.
- Consume Frutas y Verduras: Los carotenoides, la vitamina C y antocianinas (alimentos morados) previenen las placas en los vasos sanguíneos, reducen el riesgo cardiovascular.
- Incluye avena : 60g/día de avena cruda ó 1tz /día de avena, reduce el colesterol malo hasta en un 16%.
- Incluye cebolla al menú : Eleva el colesterol bueno (HDL), previene los coágulos sanguíneos.