



Tips para disfrutar estas fiestas de forma saludable

Tomar conciencia



Calma



Atención



Saborea

Elecciones saludables




Divide tu plato en 4:

- 1 cuarto de proteína animal (pollo, pescado o carne)
- 1 cuarto de carbohidratos (arroz, papa, tortilla, pan, etc.)
- 2 cuartos de verduras



Priorizar

- ✓ Come con calma y atención plena. 
- ✓ Lee las etiquetas y elige la mejor versión.
- ✓ Come solo cuando tengas hambre.
- ✓ Mantente tu hidratación, toma agua.

Considera



Mantén tu **actividad física**



Asegura un **descanso reparador** y evita desvelos frecuentes

Limitar

- x Bebidas azucaradas.
- x Alimentos altos en azúcares, grasas y sal. 



Respetar tus **horarios de comida**



Comparte **momentos** con familia y amistades

Recuerda hacer **actividades** que te hagan sentir **tranquilidad y calma.**