Nutri NOTAS® en línea

Instituto de Innovación y Nutrición

Publicación Mensual 2011

Navidad en Balance

¡La cena navideña también puede ser saludable para todos!

Nutrición Grupo Bimbo te ayuda en esta misión brindándote deliciosas y saludables recetas para que puedas disfrutar con tu familia las fiestas decembrinas sin perder el balance.

En esta edición de Nutrinotas en Línea queremos ayudarte a disfrutar esta época del año sin culpas, por lo que hemos preparado **6 sencillos tips y un delicioso Menú Navideño** que pueden ayudarte a mantener tu peso esta navidad.

1. **¡Ojo con las porciones!** Es lógico que queramos probarlo todo, ya que muchas veces los platillos navideños sólo los podemos probar en esta época. La clave está en probar de todo pero con moderación, **lo ideal es servirte porciones pequeñas y comenzar siempre con verduras y/o frutas de entrada.**

2. **Calidad en los ingredientes.** Lo que debes de tomar en cuenta cuando compres los ingredientes para tus platillos navideños es que sean **bajos en grasa, reducidos en azúcar, prefiere cortes magros y productos frescos para evitar intoxicaciones.**

3. **Si hay un buffet empieza por servirte ensaladas,** son frescas y contienen fibra, lo que te ayudará a sentirte satisfecho y moderar el consumo del resto de los alimentos, además de dar color y variedad a tu menú.
(Ojo con los aderezos, trata de utilizar la menor cantidad posible)

4. **Los postres navideños** son deliciosos pero también calóricos; escoge el que más te guste y **compártelo para que no se eleve tu consumo de calorías.**

5. Recuerda que todas las bebidas alcohólicas también cuentan en la suma de Calorías totales, por lo que te recomendamos tengas esto en mente y trates de evitarlas lo mas posible.

6. **¡Actívate!** En donde estés trata de realizar por lo menos 30 minutos de ejercicio al día, camina, sal a pasear con tus hijos o si vas de vacaciones busca siempre estar en movimiento. El ejercicio además de ayudarnos a mantener un peso adecuado nos aporta muchos beneficios, tanto físicos como mentales.

No te prives del placer de disfrutar una deliciosa cena navideña y sobretodo de compartir con tus seres queridos y por ellos cuidarte.

Menú Navideño Saludable

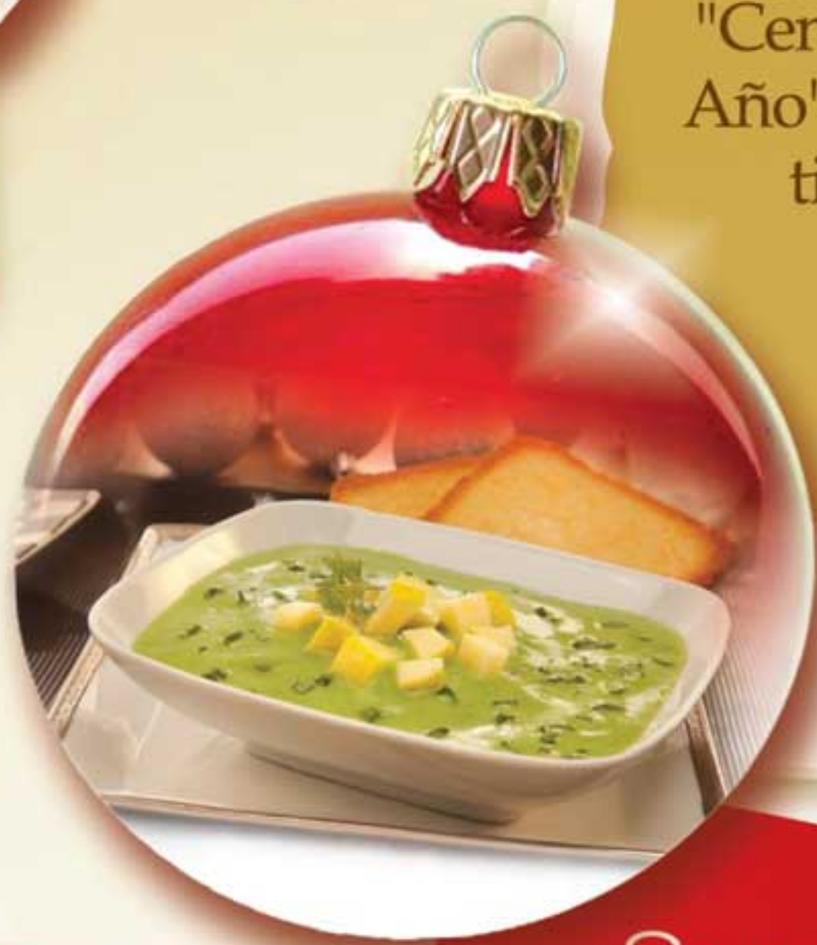
Ensalada Fin de Año
Sopa de Cilantro
Pavo relleno al achiote Navidad
Ponche de Fruta

¡Felices fiestas!

Menú Navideño

En **Nutrición Grupo Bimbo** hemos pensado lo importante que es para las familias la "Cena Navideña" o de "Fin de Año", por lo que tenemos para ti un adecuado menú para no perder el balance en estas fiestas.

Ensalada Fin de Año



Sopa de Cilantro

Pavo relleno al achiote Navidad

Ponche de Fruta

¡Disfruta y comparte con tu familia el verdadero sentido de la Navidad!

Instrucciones:
Da click en cada imagen para conocer la receta completa.