



# CUIDA TU ALIMENTACIÓN en vacaciones



Durante las vacaciones muchos de nosotros modificamos nuestros hábitos de alimentación. Estos consejos te ayudarán a mantener un peso saludable:



## 1 ELIGE BEBIDAS BAJAS EN CALORÍAS

La mejor opción para hidratarte es el agua simple, prueba infusiones frutales.



## 2 MODERA TU CONSUMO DE ALCOHOL

La recomendación de consumo de vino es:

MUJER 1 copa al día



HOMBRE 2 copas al día



## 3 BUSCA SNACKS SALUDABLES

¡Verduras y frutas frescas son excelente opción! Recuerda consumirlas en trozos o a mordidas. Si vas a un lugar nuevo prueba las verduras y frutas típicas.



## 4 ACOMPAÑA TUS PLATILLOS CON ENSALADA VERDE

Te ayudará a consumir más fibra y a no exceder tus calorías diarias.



Aleja los aderezos cremosos, prefiere vinagretas.

## 5 PRUEBA LOS PLATILLOS DE LA REGIÓN

Si vas a la playa aprovecha para aumentar tu consumo de pescados y mariscos.



## 6 DISFRUTA UN POSTRE AL DÍA

Opta por porciones moderadas y compensa eligiendo comidas ligeras el resto del día.



Los helados de yogurt o nieves de fruta son opciones más ligeras.