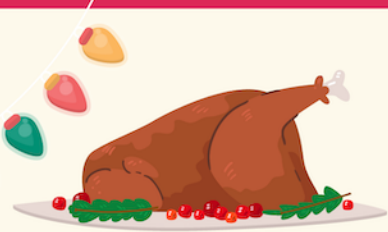


DISFRUTA

DICIEMBRE Y ENERO:

¡MUÉVETE Y COME SALUDABLE!

En esta época, muévete todos los días y aliméntate de forma consciente. Disfruta con equilibrio, sin restricciones:



Disfruta los platos navideños, **céntrate en la variedad con porciones más pequeñas** reduciendo el consumo excesivo de comidas fritas, muy dulces y con salsas.

Actíivate, no te quedes quieto ni frente a las pantallas, cada hora párate y muévete un poco: camina, sube escalas, salta, o baila tu canción favorita.



Prefiere cocinar en casa, y elegir alimentos frescos y naturales. Evita el consumo de productos de paquete (sellos de advertencia) y comidas rápidas.

Importa lo que comes y cuánto te mueves: En las **celebraciones navideñas,** incluye **retos de movimiento** como bailar un villancico, caminar alrededor del barrio o jugar al "quien se mueve más rápido".

Da protagonismo a frutas y verduras, Aprovecha las de cosecha, son más económicas e Inclúyelas en preparaciones, ensaladas y postres (mango, habichuela, calabaza, remolacha, tomate de árbol, curuba y naranja).

Limita las **bebidas alcohólicas,** tiene muchas calorías, pero no vitaminas y otros nutrientes, pueden deshidratarte y afectar tu salud.



Aprovecha tu tiempo libre para moverte: comparte en familia, corre, nada, patina, monta bicicleta o juega al menos 1/2 hora al día en parques o zonas verdes. Compléméntalo con **ejercicios sencillos de fortalecimiento** como sentadillas, flexiones y **de estiramientos** para mantener tu fuerza y evitar dolores.

¡Haz que estas fiestas sumen a tu bienestar!