



NutriTips®

PARA DISFRUTAR UNA NAVIDAD SABROSA Y SALUDABLE

¿Alguna vez ha reflexionado sobre el verdadero significado de la celebración de la Navidad? La palabra navidad, o *nativitas* en latín, significa natividad o nacimiento, que podemos asociar con vida; sin embargo, en estas fechas algunas personas suelen sentirse tentadas a cometer excesos alimentarios o con bebidas que conllevan a lo contrario de la celebración de la vida.

Descubra aquí prácticos y deliciosos tips nutricionales facilitados por un verdadero profesional de la nutrición, para disfrutar de esta hermosa fecha, gozando en familia, con buena salud:

1) Prepare las HALLACAS CON POLLO desmechado sin piel (tiene menos grasa que la carne de res y es más higiénico que el cochino). Use poco aceite en el guiso y más pimentón, tomate, ají, ajo (es bueno contra la hipertensión arterial), entre otros aliños naturales. Prepare la masa con harina de maíz amarillo (mejor aún si es pilado), coloreada con pimentón rojo licuado, amasada con consomé desgrasado (ver NutriRecetas en www.nutriciontotal.com).

2) Prepare el PAN DE JAMÓN CON PAVO AHUMADO, sin tocina ni hojaldre. Añada semillas de linaza molidas (¼ de taza por kg). La linaza es una semilla rica en fibras y ácidos grasos omega-3 que cuidan su corazón. Mantenga las uvas pasas moradas, son ricas en resveratrol (poderoso antioxidante anticancerígeno y anti-envejecimiento).

3) Para la ENSALADA DE GALLINA, cambie la mitad de las papas por el vegetal chayota (hervido y pelado) picado en cuadritos, yogur descremado, un toque de mayonesa ligera y toda la mostaza (revise en la etiqueta que sea sin azúcar) que quiera; incluyendo los guisantes verdes y la zanahoria picadita.

4) Coma TURRONES DE ALMENDRA SIN AZÚCAR; un trocito (10 g aprox.) es un postre saludable y delicioso, gracias a su contenido de ácidos grasos monoinsaturados (A.G.M.). Los A.G.M. reducen el LDLc (“colesterol malo”), embellecen la piel y el cabello.

5) Prepare la TORTA NEGRA sin azúcar común (sacarosa), con edulcorantes sin calorías (Ej. sucralosa granular) aptos para todos (incluso para pacientes con Diabetes Mellitus) desde los tres años de edad. Utilice sólo un huevo y más claras batidas a punto de nieve; le quedará rica en proteínas, reducida en grasa saturada y colesterol. Incluya nueces y avellanas trituradas, contienen saludables A.G.M. Incorpórele orejones picaditos de



durazno y manzana, en lugar de frutilla confitada; contendrá más fibra y vitaminas, agradable textura y sabor. Cambie la margarina por aceite de maíz o girasol, para evitar las insanas grasas trans o hidrogenadas. Póngale muy poco o nada de licor (contiene calorías vacías que pueden elevar los triglicéridos, el ácido úrico en sangre y la grasa abdominal).

6) Evite (o limite) las bebidas alcohólicas, son contraproducentes para su merecida salud, bienestar integral y calidad de vida. Recuerde que su espíritu puede ser verdaderamente libre y feliz sin “bebidas espirituosas”.

7) ¡Baile lo más que pueda! Ayuda a quemar calorías, en forma amena y divertida.

8) Comience cada comida con un vaso de agua. Realice tres comidas principales y dos meriendas a un horario regular, con espacios de aprox. tres horas.

9) Amplíe y personalice esta información, consultando en persona con un verdadero Licenciado en Nutrición y Dietética (ver ley de ejercicio profesional en www.colegiodenutricionistas.com); revise (en el sello) que cuente con número de M.S.D.S. (Ministerio de Salud y Desarrollo Social) y C.N.D.V. (Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Venezuela).



¡Feliz saludable vida!.

Lcda. Laura Baha Al Deen Krog
Nutricionista Dietista (egresada de UCV)
Especialista en Nutrición Clínica (egresada de USB)
Consultas previa cita en Caracas-Venezuela Telf. +582-12-537.5916
Directora de www.nutriciontotal.com
NutriTips® marca registrada de Nutrición Total C.A. RIF J-31444375-5, todos los derechos reservados.

Para una SALUDABLE, PERDURABLE Y AGRADABLE NUTRICIÓN, visite:

www.nutriciontotal.com

Contenido educativo nutricional de interés para pacientes, profesionales de salud, amas de casa, empresas y público en general, facilitado por verdaderos **Especialistas en Nutrición**.

¿Necesita mejorar la salud, figura y rendimiento del valioso recurso de su empresa?, solicite nuestras consultas, talleres y pesquisas. Descuentos corporativos.

¿Requiere un vocero para promocionar su producto, facilitando nuestros NutriTips® en mass media?, tenemos Nutricionistas con certificado de locución.

CIENTOS DE MILES PUEDEN VERLE EN: www.nutriciontotal.com. Patrocine nuestros espacios, así también contribuye con la educación nutricional saludable del planteo y del país.

e-mail: nutriciontotal.com@gmail.com



Dedicados a su saludable nutrición, calidad de vida, belleza y bienestar integral (de alma y cuerpo)