

Consumir dulces con moderación, hacer ejercicio y beber agua, consejos para cuidar la salud digestiva en Navidad

• Consumir dulces con moderación, realizar 30 minutos diarios de ejercicio, beber abundante agua y sustituir las salsas industriales por vinagretas, limón y hierbas aromáticas, son algunos de los consejos aportados por la Fundación Española de Aparato Digestivo para cuidar la salud durante las navidades.

[Comparte en Facebook](#)[Comparte en Twitter](#)[Comparte en WhatsApp](#) [Comparte en Telegram](#)

23/12/2015 15:07

MADRID, 23 (EUROPA PRESS)

Consumir dulces con moderación, realizar 30 minutos diarios de ejercicio, beber abundante agua y sustituir las salsas industriales por vinagretas, limón y hierbas aromáticas, son algunos de los consejos aportados por la Fundación Española de Aparato Digestivo para cuidar la salud durante las navidades.

Asimismo, destaca la importancia de mantener los hábitos alimenticios, preparar entrantes ligeros como, por ejemplo, verduras, ensaladas o sopas ligeras, antes de servir el plato principal; tomar sólo una copa de vino o cerveza por comida; e incluir la fruta en los entrantes, sobremesa o postres.

Comer despacio, con tranquilidad y masticando bien, y servirse en un plato pequeño "de todo un poco" y no repetir, son otras de las recomendaciones aportadas por la fundación. "Por lo tanto, se puede comer de todo pero con moderación, en raciones pequeñas y sin repetir. Todo ello combinado con la práctica de 30 minutos diarios de ejercicio físico", ha zanjado.