

# 10 RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD DIGESTIVA EN NAVIDAD

En estas fiestas navideñas disfrutaremos de celebraciones con amigos, familiares y compañeros de trabajo donde es habitual caer en algunos excesos, tanto en la comida como en la bebida.

A continuación te damos 10 recomendaciones saludigestivas para controlar estos excesos:

Intenta mantener tus hábitos de alimentación y ejercicio. Reserva los excesos para las fechas más señaladas

Haz ejercicio. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda practicar al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico

Consume dulces con moderación

Prepara unos entrantes ligeros (verdura, ensalada, sopas ligeras y marisco cocido) antes de servir los platos fuertes

Modera el consumo de alcohol como máximo a 1 copa de vino o cerveza por comida

Sustituye las salsas industriales por vinagretas, limón y hierbas aromáticas

Incluye opciones con fruta en los entrantes (ensaladas o brochetas), en la sobremesa y el postre

Puedes comer de todo con moderación. Sírverte en un plato pequeño de "todo un poco" y no repitas

Come despacio, con tranquilidad y masticando bien

Bebe abundante agua



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO

[www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es)