

# Por una Navidad Saludable



# Recomendaciones para una Navidad Saludable

**1.- Planifica los menús/platos navideños acordes a los invitados** esperados para poder realizar la compra y cocinar en base a ello y evitar que sobre comida y estemos comiéndola varios días.

**2.- Cocina alimentos con menos calorías.** Una alternativa saludable es optar por los asados, las parrilladas a la plancha y sustituir las salsas por especias o aliños a base de cítricos.

**3.- Controla las cantidades/ración que pones en el plato.** Sírvelte en pequeñas raciones en el plato en lugar de picotear de la mesa. Si hay gran variedad de alimentos, intenta no repetir o prioriza aquellos que más te gustan.

**4.- Come en intervalos regulares y no te saltes las comidas.** Es esencial que mantengas tus hábitos y horarios durante el resto del día. Saltarse comidas no es buena, ni para compensar lo que vayas a comer en otros momentos, ni para hacer hueco para comidas copiosas porque llegarás a la siguiente comida con ansiedad y comerás más cantidad.



**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria

## Recomendaciones para una Navidad Saludable

**5.- Come despacio y presta atención al plato.** Mastica despacio, ya que la saciedad comienza por la boca y haz pequeñas pausas y observa si realmente sigues teniendo hambre o estás comiendo por placer visual ante tanta comida.

**6.- Controla el exceso de alcohol.** Trata de consumir con moderación priorizando siempre en qué momento vas a disfrutarlo más y evita la resaca, la deshidratación y comer de forma más inconsciente, entre otros.

**7.- Bebe agua.** Procura beber un vaso de agua antes de las comidas, para que te ayude a aumentar la saciedad y trata de alternar alcohol y agua para beber menos alcohol.

**8.- Mantente activo.** Pasa momentos divertidos y especiales con tus seres queridos sin descuidar tu actividad física.



**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

**Grupo de Participación Comunitaria**

## Recomendaciones para una Navidad Saludable

**9.- Aceptar que vamos a comer más.** En algunas ocasiones, especialmente si estamos a dieta, nos preocupamos de manera excesiva por todo lo que vamos a comer y los kilos que vamos a engordar. Esto nos puede generar una preocupación y un estrés completamente innecesario.

**10.- Ten cuidado si has tomado alcohol y/o drogas y vas a conducir.** La mejor tasa es 0,0 en alcohol y 0 drogas, así evitarás tener accidentes de tráfico porque el mejor regalo es llegar a casa.

**11.- Cuida tu salud Emocional.** Queda y disfruta de la compañía de seres queridos y dedica menos tiempo a las redes sociales.

**12.- Ten cuidado a la hora de preparar los alimentos** si alguien tiene alguna alergia o intolerancia a alimentos.

A la hora de preparar los alimentos evita las contaminaciones cruzadas usa diferentes utensilios de cocina.



**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria

## Recomendaciones para una Navidad Saludable

**13.- Evita los atragantamientos.** Evita las uvas enteras, trozos grandes de queso, jamón. Mantener alejados de bebés y niños objetos del hogar que presentan un riesgo de asfixia.

**14.- Lleva una sexualidad saludable.** Utiliza preservativos para evitar las Infecciones de Transmisión Sexual.

**15.- Organiza el tiempo.** Realiza una lista de actividades para cada uno de los días, prioriza las actividades más importantes y así evitarás el estrés.

**16.- Duerme y descansa correctamente.** Intenta seguir una rutina a la hora de irse a dormir, es decir, acostarse y levantarse a la hora todos los días e intentar descansar al menos 8 horas diarias.

**17.- Usa las nuevas tecnologías correctamente.** Reduce el tiempo que le dedicas a los dispositivos electrónicos.



**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria

## Recomendaciones para una Navidad Saludable

**18.- Consejos de seguridad con niños en aglomeraciones.** No pierdas la vista de tus hijos en las aglomeraciones para evitar pérdidas o accidentes. Debemos de enseñarle a nuestros hijos que no deben alejarse en ningún caso de la zona en la que se han perdido. Los padres y madres deben de evitar las distracciones.

**19.- Relajarse.** Eliminar todo aquello que genera estrés. Disfrutar del tiempo libre realizando alguna actividad que nos haga sentir bien, ya sea solo o en compañía de otras personas.

**20.- Evita contagiarte del resfriado o de la gripe.** En Navidad se dan las condiciones de temperatura y humedad idóneas para la supervivencia de los virus del resfriado y, por otra parte, la exposición al frío produce una disminución de la capacidad defensiva de las mucosas de las vías aéreas superiores. Además, las citas familiares y sociales llevan a las personas a reunirse bajo un mismo techo y favorecer el contagio en el caso de que haya alguien infectado.



**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria