CLINICA
family health

9 Consejos Para No Ganar Peso Y Controlar Su Diabetes Durante Las Fiestas

1. Controle el tamaño de sus porciones
2. Coma despacio, mastique cada bocado entre 15-20 veces, disfrute cada bocado
3. Evite bebidas azucaradas, controle su consumo de bebidas alcohólicas
4. Nunca llegue a las fiestas con hambre
5. Controle las porciones de los dulces y postres
6. Camine más, baile más, sea más activo
7. Consuma comidas equilibradas, utilice el método del plato saludable: ½ plato con verduras, ¼ de plato con proteína, ¼ de plato con harinas (carbohidratos)
8. Disfrute a sus amigos y familiares, las fiestas no son solo acerca de la comida
9. Disfrute porciones moderadas de sus platillos tradicionales favoritos y evite los que no sean sus preferidos

Reviewed By GVO June 2016