

## Recomendaciones Navideñas

- 1 Innova en la cocina.** Propón recetas saludables: no hay que dejar de consumir los platos típicos de estas fechas, pero sí intentar compensar siempre acompañándolo de verduras que sean tan vistosos como deliciosos.
- 2 No hay alimentos prohibidos,** pero intenta controlar simplemente la cantidad.
- 3 No saltarse ninguna comida.** Es importante realizar cinco comidas al día. Con este truco conseguirás mantener el metabolismo activo y, al mismo tiempo, no llegarás con tanta hambre a las comidas principales.
- 4 De postre: fruta.** Comer fruta no solo nos aporta vitaminas, minerales y fibra sino que también nos hidrata. Por esta razón, la fruta es un aliado excelente en estas fechas en las que hay muchas tentaciones ya que nos ayuda a saciarnos antes.
- 5 Controlar el consumo de azúcar.** Aunque es difícil evitar el azúcar en Navidad lo que sí podemos hacer es restringir los dulces navideños.
- 6 Evitar el consumo excesivo de sal.** Es recomendable utilizar la cantidad justa para cocinar o sustituirla por especias como el romero, cilantro ó perejil para dar gusto a las comidas.
- 7 Moderar el consumo de alcohol.** En las fiestas es habitual consumir vino, cerveza y champagne para celebrar. No es necesario que dejes de consumirlo por completo, pero sí es conveniente que dejes su consumo para las ocasiones especiales y en una cantidad moderada.
- 8 Beber abundante agua.** El agua es necesaria para todo el funcionamiento de nuestro organismo y, además, es otro aliado indispensable durante las fiestas ya que nos ayuda a saciarnos antes y a eliminar las toxinas del cuerpo. Por ello, es importante consumir al menos un litro y medio de agua al día para mantener el cuerpo hidratado.
- 9 Comer despacio.** Saborear las comidas y cenas navideñas es un placer para todos. Sin embargo, comer demasiado rápido puede provocar que comemos más cantidad de la recomendada. En cambio, si decidimos masticar más despacio saborearemos cada bocado y a la vez conseguiremos una sensación de plenitud real sin excesos de alimentos.



## Menú Ejemplo

### Entrada

Ceviche de quínoa.

### Plato de fondo

Pechuga de pavo asada con papas salteadas al romero.

### Ensalada

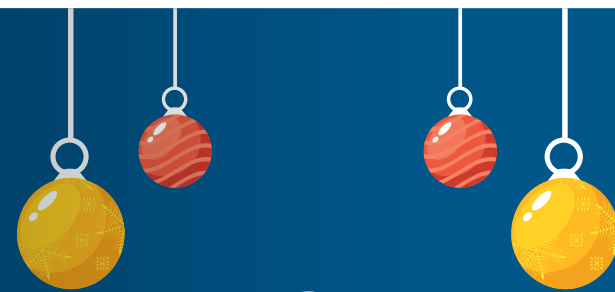
Apio, manzana y nueces.

### Postre

Brochetas de frutas de la estación.

### A beber

Limonada de frambuesa  
(frambuesa - limón - menta - jengibre)



ANDES SALUD

# Recetario Navidad. 2025

Clínica Andes Salud El Loa



## Cola de Mono (1lt)

- 1 caja de leche descremada y sin lactosa (opcional)
- 1 tarro de leche condensada
- Café
- Esencia de vainilla (a gusto)
- Clavo de olor
- Cáscara de naranja
- Canela
- Hielo



## Galletas de Jengibre (15 a 20 u)

- 200gr de Harina de avena
- 60ml aceite
- 1cda de miel
- 1cda de endulzante
- 1 cda de polvo hornear
- 1 huevo
- Canela
- Jengibre

### Decoración

- Merengue en polvo
- Azúcar flor
- Agua

## Viejo Pascuero Caribeño

- Plátano
- Uva
- Frutilla
- Mashmello



## Pino de Brownie

- 1 unidad de plátano
- 40gr Cacao amargo
- Endulzante (a gusto)
- Nueces (a gusto)



## Pizzas Navideñas

- Masa de pizza
- Queso
- Pimentón de colores
- Aceitunas
- Salsa de tomate

## Viejo Pascuero Saludable

- Huevos
- Morrón rojo
- Mayonesa
- Aceitunas



## Corona Navideña y fresca

- Bolitas de quesillo
- Tomate cherry
- Albahaca