

Nuria Porrás Pérez- Nutricionista

ALGUNOS CONSEJOS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN EN LAS CELEBRACIONES

Las celebraciones de boda, comuniones, bautizos o cumpleaños son los momentos más difíciles de seguir la dieta.



La obesidad y el sobrepeso forma parte de nuestra sociedad, pero estamos trabajando para que no vaya en aumento, pon de tu parte!!

Modelos de menús para poder equilibrar tu dieta en momento de excesos:



ALMUERZOS:

Ensalada de atún y tomate con brochetas de pescado azul (salmón, pez espada)

Arroz con verduras y gallo a la plancha con especias

Lasaña de verduras casera con ensalada variada

Revuelto de champiñones y zanahoria con barquitos de endivias y queso de untar ligero

Gazpacho andaluz (elaborado con aceite de oliva virgen y controlando la cantidad) y

espeto de sardinas

Nuria Porrás Pérez- Nutricionista

CENAS:

Crema de verduras, calabacín o calabaza

Gazpacho andaluz (elaborado con aceite de oliva virgen y controlando la cantidad)

Espárragos gratinados con taquitos de jamón serrano

Ensalada California, con tiras de jamón cocido

Brochetas de fruta variada

Se recomienda terminar la comida con una *pieza de fruta* de temporada.

