

## Promoviendo una Alimentación Saludable Durante las Fiestas Navideñas



Con la llegada de la temporada navideña, la Secretaría de Salud Departamental del Cauca desea recordar a la comunidad la importancia de mantener una alimentación saludable durante las festividades. La Navidad es una época para disfrutar en familia y amigos, pero también puede ser una oportunidad para tomar decisiones saludables que beneficien nuestro bienestar general.

### Recomendaciones para una Alimentación Saludable en Navidad:

1. **Controlar las Porciones:** Disfruta de las comidas tradicionales navideñas en porciones moderadas. Equilibra tu plato con una buena cantidad de verduras y frutas frescas.
2. **Opciones Más Saludables:** Opta por preparar versiones más saludables de tus recetas favoritas. Utiliza métodos de cocción como al vapor, al horno o a la parrilla en lugar de frituras.
3. **Hidratación Adecuada:** Asegúrate de mantener una buena hidratación. Prefiere el agua y limita el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas.
4. **Incorporar Alimentos Nutritivos:** Añade a tus menús alimentos ricos en

nutrientes como frutas, verduras, granos enteros, y proteínas magras. Estos alimentos no solo son saludables, sino que también pueden ser deliciosos y festivos.

5. Snacks Saludables: Ofrece opciones de snacks saludables durante las reuniones y fiestas. Frutas frescas, frutos secos y vegetales crudos con quesos pueden ser excelentes alternativas.

6. Planificación de Menús: Planifica tus comidas y meriendas con anticipación. Esto te ayudará a mantener un balance adecuado y evitar excesos innecesarios.

7. Medidas higiénicas en la preparación de alimentos: Garantiza la higiene e inocuidad de alimentos, en tu casa y los sitios que visites. Así podrás evitar enfermedades asociadas a prácticas inadecuadas en la manipulación y preparación.

La Navidad es una oportunidad para disfrutar y celebrar con nuestros seres queridos, pero también debemos cuidar nuestra salud. Con pequeños cambios en nuestras elecciones alimenticias, podemos tener unas festividades más saludables y placenteras.

La Secretaría de Salud Departamental del Cauca invita a todas las familias a adoptar estas recomendaciones y a disfrutar de una Navidad llena de salud y bienestar.

**Aprobación:** Ing. Oscar Fabián Artunduaga Cuellar - Profesional Universitario Proceso Gestión IVCS

**Apoyó en la proyección:** Ing. Camilo Paz Velasco – Profesional de apoyo – Contratista proceso Gestión IVC.

