

[Da de alta tu Blog](#)



Comer En Familia En Navidad - Noticias de mujer, moda, decoración

Fuente: [Caracol Miricol](#) - Ver todas las noticias de este sitio

Sharing is caring!



Comer en familia en Navidad



En Navidad hay días especiales en los que no podemos renunciar al placer de comer en familia. Si nuestra salud lo permite, disfrutemos con moderación y después volvamos a la alimentación variada y equilibrada. En el caso de habernos excedido con alimentos o bebidas, existen opciones para compensar y depurar nuestro organismo. Aquí las encontraremos, junto a un ejemplo de Dieta Lógica Navideña que dará sabor a las fiestas.

En estas fechas abundan las reuniones alrededor de mesas llenas de alimentos y platos típicos de estas celebraciones. Canelones, caldos especiales, pavo, turrones? vienen precedidos de buenos entrantes y generosamente acompañados de vinos, cavas y licores.

Es posible que tomemos algunas calorías de más e, incluso, que cojamos algún kilo. Para no renunciar a esos pequeños -o grandes- placeres de la vida, la Dra. en Alimentación y Nutrición, Laura Isabel Arranz, nos explica algunos trucos muy útiles. El objetivo: disfrutar con las comidas navideñas sin consecuencias para nuestra salud. ¿Qué hacer cuando nos hemos pasado comiendo?

Si en una comida o cena nos hemos excedido un poco en las cantidades, podemos compensarlo durante los dos días siguientes. ?Nos decantaremos por opciones más ligeras, tomando verduras, caldos vegetales o ensaladas como primer plato y pollo, pavo, conejo o pescado, para el segundo?, comenta la doctora.

El pan y los postres ?a no ser que sean ligeros o a base de fruta- recomienda dejarlos un poco de lado para bajar el contenido calórico de las comidas, de esta manera lograremos compensar.

¿Y si hemos abusado un poco de la bebida?

En este caso podemos utilizar una estrategia depurativa que tendrá como objetivo principal hidratar y ayudar al organismo a acabar de metabolizar y eliminar el alcohol ingerido. Nuestro organismo necesitará algunos elementos clave: sobre todo agua, pero también vitamina C y vitaminas del grupo B.

?Los alimentos más depurativos serán aquellos que aporten sobre todo líquido, por tanto, las ...

[Ver la noticia completa en la fuente original](#)



Player by smartycontent.com
Introducing ismarty

Blogueras

Me gusta esta página

G+1 0

siguenos en twitter <https://twitter.com/ClubBlogueras>

Fuente de la noticia: [Caracol Miricol](#)
URL de la Fuente: <http://caracol-miricol.blogspot.com/es/>
Fecha de publicación: 15-12-2016 19:04
visto: 0



Mira esto
Los furiosos no quieren que te enteres de este truco



¿Mejor que Botox?
Dermatologos muestran con truco de una madre para parece más joven



Doctores están asombrados
Mamá local desvela el secreto para perder peso rápido



Curso Doblaje en Barcelona

Hazte Actor o Actriz de Doblaje



Infórmate

Artículos más vistos esta semana

Google Búsqueda personalizada

¿Quieres que tu blog y artículos salgan aquí?

[Inscríbete ahora - Da de alta tu Blog](#)



Categorías

- [Belleza](#)
- [Bebes](#)
- [Viajes](#)
- [Lujo](#)
- [Cosméticos](#)
- [Compras](#)
- [Looks](#)
- [Comercios](#)
- [Bodas](#)
- [Plantas-jardineria](#)
- [Recetas](#)
- [Madres](#)
- [Salud](#)
- [Cultura](#)
- [Manualidades](#)
- [Famosos](#)

Blogs más leídos esta semana

- [vestirhogar](#)
- [Estilos Sin Tilde](#)
- [El Diabolo viste de ZARA](#)
- [Megaricos](#)
- [Bimba y sus cosas](#)
- [El diablo viste de Zara esoterismos](#)
- [Truquitos para las chicas](#)
- [ChicaChic](#)
- [El desvan de las mil y un y si probamos algo nuevo?](#)
- [la casita de aitana](#)
- [Carmen en su tinta](#)
- [NO SOLO LEO felizenbrazos](#)

[Ver más Blogs](#)

Artículos más vistos hoy

- Ropa De Cama Blanca. Cómo Mantener ...**
La ropa de cama blanca está de nuevo de moda, no solo en sábanas, sino en fundas nórdicas, colchas, edredones, cojines decoración... El blanco para cama es un clásico para cualquier dormitorio, un espacio en blanco y paredes en neutros que cobran...
- Como Verte Mas Delgada Y Más Alta**
Hola a todos este post va dedicado sobretodo aquellas personas que quieren disimular alguna parte de su cuerpo y no saben muy bien como hacerlo, ni que tipo de ropa comprar para poder lograr cambiar tú imagen.Muchas veces las mujeres después de un...
- OCTUBRE: Mes De La Lucha Contra El ...**
Hoy Á día 19 de Octubre, se celebra el día Á contra el Cáncer Á de Mama Á y muchas veces vemos esto como algo lejano, algo que ocurre a conocidos, personajes Á publicos... Pero tod@s tenemos familiares Á seres queridos, que pueden Á desarrollar Á esta...
- URGO Calenturas Filmogel**
Hola chic@s hoy os traigo un nuevo producto que tengo en casa Se trata de URGO Calenturas Filmogel, Conocéis el producto? Es un producto de Laboratorios URGO, una marca muy valorada entre los consumidores por la calidad y eficacia de sus productos...
- ¿Vuelas Primera Clase En Lufthansa&...**
Hay pocas cosas en este mundo que sean más emocionantes para mí que viajar. Lo único que sobrepasa mi deseo de viajar, es el amor por todas esas cosas lo suficientemente rápidas para hacer algo estúpido - y eso incluye los coches rápidos. Y...
- Follow**
Hola preciosas! Qué ganas tenía de volver a pasar por aquí y deseáros feliz Navidad y feliz 2016! El outfit de hoy me encanta, ha sido uno de mis favoritos para una cena navideña. Esta camisa de Bershka ya ha pasado a mi fondo de armario, sin duda es...
- Exclusiva! Concurso Lectora Del Me...**
Hola chicas! Hoy estoy especialmente contenta y es que hoy comienza una nueva iniciativa en el blog que me hace mucha ilusión compartir con vosotras. Hoy nace el concurso de la lectora del mes! Á Á He querido crear esta especie de juego para premiar...
- Las 5 APPS Que No Pueden Faltar En ...**
Por Allen Rodriguez desde Uruguay En esta segunda entrega veremos otras cinco aplicaciones que no puedes dejar de probar en tu smarphone. Personalmente adoro los programas para arreglar/editar fotos, no me canso de bajar muchos y probarlos, descartando...
- Innéov Pre-Hyaluron (Resultados)**
Hace unos cuatro meses tuve la suerte de ser seleccionada por parte de The insiders para probar Innéov Pre-Hyaluron. Se trata de un complemento de nutricosmética para reducir las arrugas. Lo recomendable es tomarlo durante un mínimo de cuatro meses...
- Las Nuevas Tendencias De Papel Pint...**
Te invitamos a seguir Decoración 2.0 también en Facebook de la Decoración con más de 1 millón de amigas y amigos. Descubre nuevos colores, texturas y estilos con las tendencias de papel pintado que vienen este próximo 2016. ¿Quieres saber cuáles... -

[Ver más Blogs](#)

Si te gusto este articulo , es muy posible que te interesen estos..

STROSSLE

Quizá te pueda interesar

- Mis whatsapp con mamá de Alban Orsini (Editorial Grijalbo, abril 2014) - Noticias de mujer, moda, decoración,...
- DIY - COMO HACER UN RENO NAVIDENO DECORATIVO + cambios en el canal + saludos - video paso a paso - Noticias de mujer, moda, decoración,...
- TESTABOX DE DICIEMBRE. - Noticias de mujer, moda, decoración,...
- Zalando y sus novedades de fiesta - Noticias de mujer, moda, decoración,...
- Encuentra tu corte de pelo ideal con Cambia de look de Elle - Noticias de mujer, moda, decoración,...

recomendado por

Quizá te pueda interesar

- 10 REGALOS POR MENOS DE 10 EUROS - Noticias de mujer, moda, decoración,...
- Peinados de boda para novias de raza negra - Noticias de mujer, moda, decoración,...
- Cómo elegir tu vestido de novia según tu cuerpo - Noticias de mujer, moda, decoración,...
- Lo nuevo de Urban Decay | Makeup | Black Friday - Noticias de mujer, moda, decoración,...
- Las mejores faldas de la línea BSK de Bershka - Noticias de mujer, moda, decoración,...

recomendado por

Vídeo Recomendado de nuestra sección TV cosméticos y belleza - [ver más vídeos](#)
Guille G° Hoz | Decoración navideña por los mejores interioristas



decoclub.net
831 Me gusta

Me gusta esta página

Jugar

Sé el primero de tus amigos en indicar que le gusta esto.