



NAVIDAD SALUDABLE EN 10 PASOS



Controla el consumo de bebidas altas en calorías; prefiere siempre el agua.



Si tienes un evento donde comerás más de lo habitual, **equilibra el resto de tus comidas con opciones más ligeras.**



No olvides practicar actividad física: caminar, bailar, usar bicicleta o cualquier movimiento que aumente tu actividad diaria.

Evita que la guarnición sea un carbohidrato; elige ensaladas o vegetales.



Consuma entre 1,5 y 2 litros de agua al día.



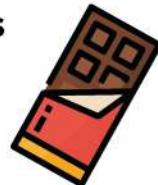
Reduce el consumo de dulces y alimentos con exceso de azúcar.



Duerme al menos 6 horas.



Evita consumir frituras en exceso.



Entre comidas, **evita opciones muy calóricas** como bolones, snacks de funda, chocolates, etc.



Disfruta tus fiestas, pero recuerda **que en este mes, sin el debido cuidado, podrías subir hasta 3 kg en promedio.** No está mal comer más de lo normal, pero mantén un equilibrio.

¡Felices fiestas te desea Hanaska!

INGREDIENTES

Frutillas	500 gr
Endulzante no calórico	100 gr
Yemas de huevo	4 un
Yogurt griego	120 ml
Gelatina sin sabor	60 gr
Arándanos	100 gr
Leche semi descremada	250 ml

RECETA NAVIDEÑA
Bavaroise de Fresas
SALUDABLE



PREPARACIÓN

- 1 Calienta la leche para la salsa inglesa sin dejar que hierva y reserva.
- 2 Bate las yemas con el endulzante no calórico. Añade poco a poco la leche caliente y cocina a fuego medio removiendo constantemente por 4-5 minutos. Retira del fuego y deja enfriar.
- 3 Licúa las fresas con un poco de leche y reserva.
- 4 En una olla, mezcla el yogurt, la salsa inglesa y la fresa licuada.
- 5 Agrega media taza de agua y la gelatina sin sabor; cocina 2-3 minutos removiendo bien.
- 6 Vierte la mezcla en un molde y refrigerá por al menos 6 horas.
- 7 Desmolda y decora con fresas, arándanos y yogurt montado.

Giovanny Salazar
Chef Ejecutivo
Hanaska Catering

Puedes **preparar el Bavarois con otras frutas** como durazno, piña, cerezas, limón o chirimoya. Si deseas, **agrega zumo de un limón** para realzar el sabor.

¿POR QUÉ ES importante controlar el consumo de azúcar EN DICIEMBRE?



1

Protege tus dientes
El exceso de azúcar
puede causar
caries. **Si consumes
dulces, cepíllate
después de comer.**



2

**Mantén tu
energía estable**
El azúcar da energía rápida,
pero también **provoca
cansancio repentino**.
Las frutas te dan energía
más saludable y duradera.



3

**Alimenta bien
tu cuerpo**
Frutas, verduras y
proteínas **te ayudan
a rendir mejor en
clases**, deportes y
actividades.



4

**Mejora tu
concentración**
Comer menos
azúcar **te ayuda a
estar más atento** y
concentrarte mejor.



5

**Elige opciones
naturales**
Las frutas son
dulces y, además,
**aportan vitaminas
que te fortalecen.**



6

Duerme mejor
Consumir muchos
dulces en la noche
**puede afectar tu
descanso**. Evita el
azúcar antes de
dormir.



7

Cuida tu estómago
El exceso de azúcar
**puede causar malestar
o dolor abdominal.**



8

Todo con equilibrio
Puedes disfrutar
algunos dulces, pero
**recuerda hacerlo
con moderación.**

