



NAVIDAD SALUDABLE EN 10 PASOS



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

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



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



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

Duerme al menos 6 horas.



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



Evita consumir frituras en exceso.

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



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!



Hanaska
Catering

INGREDIENTES

Frutillas	500 gr
Endulzante no calorico	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 refrigera por al menos 6 horas.
- 7** Desmolda y decora con fresas, arándanos y yogurt montado.

Giovanny Salazar
Chef Ejecutivo
Hanaska Catering

Puedes **preparar el Bavaois 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**.

