

Alimentación en Navidad



¡Llegó la temporada navideña! Es una época de celebración, reuniones familiares y comidas tradicionales. Aunque estas fechas incluyen muchos postres y platos típicos, es posible disfrutarlos y mantener hábitos saludables. No necesita eliminar sus alimentos favoritos. Solo busque un balance. Considere todo lo que come durante el día, incluyendo comidas y meriendas, para evitar excesos. También ayuda distribuir los alimentos y planificar sus “gustitos” para mantener el equilibrio.

Recomendaciones generales:

- Evite omitir el desayuno y use alternativas bajas en carbohidratos.
- Evite consumir todos los alimentos típicos en una misma comida.
- Incluya alimentos con fibra en todas las comidas y meriendas del día.
- Realice pequeños cambios en las recetas, sustituyendo ingredientes altos en grasa, azúcar o sodio por opciones más saludables.
- Evite que cada una de las comidas pase de 600 a 700 calorías.
- Incluya vegetales y tenga control con los aderezos.
- Realice al menos 30 minutos diarios de actividad física.
- Tenga control con las bebidas alcohólicas y el coquito.
- Baile. Puede quemar calorías, bailando tan solo al ritmo de salsa o merengue.

Disfrute la comida navideña sin remordimientos.

Utilice como guía las siguientes porciones, combinaciones e información:

| Comidas típicas de Navidad | Calorías |
|--|---------------|
| Combo #1 Pavo asado (2 onzas) + arroz con gandules (½ taza) + ensalada de lechuga y tomate (1 taza) + arroz con dulce (pedazo 3”x2”) | 488 aprox. |
| Combo #2 Pernil asado (2 onzas) + viandas hervidas (3 pedazos pequeños) + ensalada verde fresca (1 taza) + coquito (2 onzas) | 485 aprox. |



| Comidas y postres típicos de Navidad | Calorías | Comidas y postres típicos de Navidad | Calorías |
|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| 1 pastel de masa (3"x5") | 450 | 3 onzas de lechón asado | 200 |
| 1 taza de arroz con gandules | 395 | Pernil | 390 |
| ½ taza de guineos en escabeche | 285 | 4 onzas de coquito | 300 |
| ½ taza ensalada de papa | 186 | Arroz con dulce (pedazo 3") | 190 |
| 1 taza ensalada de coditos | 260 | ½ taza de tembleque | 175 |
| 1 pieza 2" morcilla | 195 | | |

Si con las porciones sugeridas no logra la saciedad, puede añadir un poco más de proteína, como cerdo sin el cuerito o pavo sin la piel.

Recomendaciones generales para el manejo adecuado de alimentos:



- Utilice agua potable y alimentos en buen estado.
- Mantenga sus manos, superficies de cocina y utensilios limpios.
- Cocine bien los alimentos
- Separe los alimentos crudos de los cocidos.
- Mantenga los alimentos a las temperaturas adecuadas.

Referencias:

<https://ensalud.net/dieta-saludable-y-balanceada-en-navidad-si-se-puede-2/>

<https://www.elnuevodia.com/estilos-de-vida/nutricion-y-ejercicios/notas/menu-navideno-boricua-los-alimentos-mas-caloricos/?templateId=OT3HWJU9FRSI&templateVariantId=OTB2HAZL1TSY&experienceID=EX10ZRKRQLDE>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en junio 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133