IMAGEN :

# Para unas fiestas saludables, Fisterra recomienda una dieta equilibrada

## Fisterra nos ofrece una serie de recomendaciones a tener muy en cuenta para las comidas de Navidad.

Se acercan las fiestas de navidad, e inevitablemente reuniones familiares con sus respectivas comidas y cenas copiosas y poco saludables. Para ello Fisterra nos ofrece una serie de recomendaciones a tener muy en cuenta.  
  
Según el portal de salud y atención primaria y algunos de los más prestigiosos profesionales en dietética y nutrición, una dieta es adecuada cuando aporta los nutrientes necesarios para el mantenimiento o consecución del peso ideal.  
  
Las dietas bajas en calorías, es decir por debajo de 1.500 Kcal. no garantizan el equilibrio en nuestra alimentación. Por otra parte, los alimentos ricos en calcio, como la leche y derivados, son indispensables para nuestro bienestar.  
  
Sobre Fisterra  
  
Fisterra proporciona a los profesionales relacionados con la atención primaria un acceso fácil y rápido a la información más rigurosa y de actualización constante, para que puedan realizar los más precisos diagnósticos y decisiones de tratamiento. Las dietas Fisterra contienen información relevante para médicos y pacientes.  
  
Fisterra es un producto de Elsevier, el líder mundial en la edición de contenidos en medicina y ciencias de la salud.