

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.
