



## Centro Mujer y Salud

Edificio Principal  
Oficina A-234  
Recinto de Ciencias Médicas  
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525  
Exts. 1368, 2284

Línea directa  
(787)753-0090

[centromujerysalud.rcm.upr.edu](http://centromujerysalud.rcm.upr.edu)

Dra. Edna Pacheco-Acosta  
Directora  
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán  
Directora Asociada  
Editora Asociada BoletínA

Sa. Alexandra Fontáñez-Gago  
Asistente de Administración

Recuerda continuar con tu rutina diaria de actividad física, para mantener un peso adecuado y fortalecer la salud de tu corazón, huesos y músculos.

Referencias:  
Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. (2017)  
Medical Card System. Parrandón de sabor y nutrición. (2018)

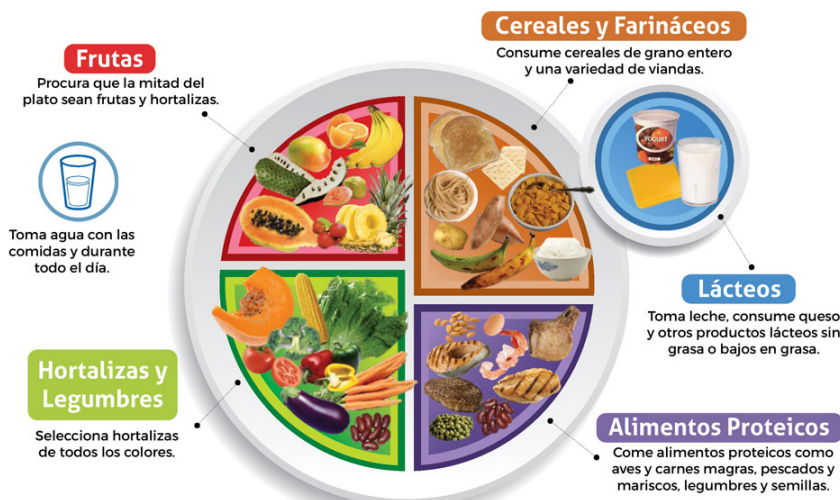
## ¡Come saludable en Navidad!



La Navidad es una época para celebrar y compartir en familia. Mantener una alimentación balanceada, en ocasiones es difícil. Te ofreceremos recomendaciones para mantener tu estilo de vida saludable en estas festividades.

### La combinación perfecta

- Siempre se puede comer balanceado. Encuentra la combinación perfecta en los diferentes grupos de alimentos y las porciones adecuadas que incluye **Mi Plato para un Puerto Rico Saludable**.



### ¿Qué comer?

- Combina tus alimentos favoritos de la temporada navideña para crear un plato rico y balanceado.

- ½ pastel de masa y cerdo
- ½ taza de arroz con gandules
- 1 taza de ensalada verde
- ¼ de taza de tembleque
- Agua

Total de calorías: 530



- 3 onzas de perril asado
- ¾ taza de arroz con gandules
- ¼ taza de guineos en escabeche
- 1 taza de ensalada verde
- 2 onzas de arroz con dulce
- Agua

Total de calorías: 615