



FELICES FIESTAS

EN ESTAS FECHAS
NO TE OLVIDES DE:

INCORPORAR FRUTAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES EN TUS MENÚS

Te aportarán vitaminas, minerales y fibra. Si además son de temporada y de proximidad estarás ayudando al planeta y al comercio local.

VIGILAR EL CONSUMO DE DULCES Y FRITURAS

Reduce el consumo de productos ultraprocesados, azucarados o con grasas saturadas.
Opta por recetas al horno, al vapor o a la plancha.

EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Cuanto menos alcohol, mejor para la salud y para la convivencia.

NO FUMAR ¡NI VAPEAR!

Especialmente si compartes espacios con gestantes, niñas, niños y personas mayores.

MOVERTE Y HACER DEPORTE

Pasea al aire libre, sal a jugar, desplázate a pie o en bici. Disfruta de una Navidad más activa y menos sedentaria.

PROTEGERTE A TI Y PROTEGER A LOS DEMÁS

Vacúnate y toma precauciones si tienes un resfriado.

Diciembre 2025

[Consulta fuentes oficiales para informarte](#)

[Promoción de la Salud y Prevención](#)

www.sanidad.gob.es | [@sanidadgob](#)



**ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS**