LA CARTA DE FLEURISH

29 DE OCTUBRE DE 2024 · EDICIÓN N.º 9

Las comidas de las fiestas

Edición de archivo. Ligeramente revisada respecto a la edición original para cumplir con las normas de contenido actuales.



Seamos sinceros: en muchos hogares, la comida es consuelo y amor. No hay necesidad de sentir estrés o ansiedad por la cena de Acción de Gracias. El mejor consejo es siempre PLANEAR CON ANTICIPACIÓN. Recuerde comer alimentos ricos en proteína, como pavo, pollo, costilla de res y mariscos. Prestar atención a las porciones de carbohidratos es otra manera sencilla de planear. El mejor consejo: pruebe de todo sin excederse con nada.

Registro en línea

¡No dude en compartir nuestro enlace!

SBPMG
769 Medical Center Court, Suite 303
619-591-9001