

Alimentación Saludable en las Fiestas

Las fiestas son llenos de tradiciones que incluyen alimentos favoritos. Pero muchos de estos alimentos tienen muchas calorías, azúcar, y sal. Mientras que celebre las fiestas, piense sobre unos cambios que puede hacer para preparar comidas más saludables.

DISFRUTE DE TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

- Coma galletas de granos enteros y hummus para aperitivos.
- Ponga nueces sin sal y frijoles negros en una ensalada.
- Coma frutas frescas para postre.
- Ponga leche baja en grasa en vez de crema en las cazuelas.



HACER USO DE LAS SOBRAS

- Prepare alimentos nuevos y deliciosos con las sobras.
- Ponga pavo, pollo, o jamón en sopas o ensaladas.
- Incluya vegetales adicionales en los omletes, sándwiches, o cazuelas.



HORNEAR MÁS SALUDABLE

- Trate de reducir a la mitad el azúcar en las recetas.
- Use especias como canela, nuez moscada, o allspice en vez de sal.
- Sustitua la mitad de harina por harina de grano entero en las recetas.



ASEGURE QUE LAS PROTEÍNAS SIN GRASAS

- Pavo, carne asada, jamón fresco, frijoles, y pescado son fuertes de proteína baja en grasa.
- Corte la grasa excesiva de la carne.
- Incluya proteínas vegeterianas como frijoles y huevos.
- Use menos salsas porque ellos pueden contener mucha grasa saturada y sal.



Alimentación Saludable en las Fiestas



Consejos de Salud Durante Las Fiestas



- ☑ **Selecciones saludables para la merienda.** Antes de ir a una fiesta, coma algo saluable. Por ejemplo coma una ensalada o fruta para reducir su apetito. Así usted estará menos probable de comer demasiado durante la fiesta.
- ☑ **Mire antes de escoger.** Escoja sus alimentos favoritos y omita los que no son favoritos. Incluya vegetales y frutas para mantener un plato equilibrado.
- ☑ **Coma hasta que esté satisfecha y no lleno.** Disfrute de los alimetos favoritos pero coma porciones pequeñas. Siéntese, pongase cómodo y disfrute de la comida.
- ☑ **Tenga cuidado con las bebidas.** Bebidas con y sin alcohol pueden tener muchas calorías y azucar. Limitase a tomar una bebida.

Cambios Saludables a las Bebidas de Fiesta

Eggnog

Eggnog tradicional contiene muchas ingredientes que no son saludables. Por ejemplo: crema, yemas y azucar. Para hacerlo mas saludable, agregue un poco de eggnog a su cafe en vez de pedir un eggnog latte.



Chocolate Caliente

Generalmente, el polvo de chocolate caliente tienen mucha azucar y grasas malas. Es fácil y mejor prepararlo en casa. Mezcle 1-2 cucharadas de polvo de cacao y 1 cucharada de miel en una taza de leche caliente baja en grasa.



Cambios Saludables a los Alimentos de Fiesta

Puré de Papas

Muchas recetas para puré de papas incluyen leche, mantequilla y sal. Para prepararlo de una manera mas saludable, use leche y crema agria baja en grasa. También, se puede agregar hierbas o especias como rosemary, tomillo, y ajo para mas sabor sin mucho sal.



Zanahorias del Orno

Zanahorias asadas con hierbas es un alimento saludable sin mucha sal o mantequilla. Corte las zanahorias y mezcle con un poco de aceite de olive. Agregue un poco de tarragon y pimenta y ase en el orno a 400°F hasta que las zanahorias esten suaves.

