



Haga elecciones más saludables en las festividades

Las festividades a menudo están llenas de tradiciones consagradas en el tiempo que incluyen algunas de nuestras comidas y alimentos favoritos. Mientras celebra, piense en los pequeños cambios que puede hacer para crear comidas más saludables y días activos.

1 Cree modificaciones de MiPlato

Transforme sus platos favoritos de las festividades. Use Mi Receta en SuperTracker para mejorar las recetas de las festividades y obtener resultados más saludables. Vaya a <https://www.SuperTracker.usda.gov/myrecipe.aspx>.



6 Ajuste el dulce

Para el postre, pruebe las manzanas al horno con canela y una pizca de azúcar en lugar de pastel de manzana. Invite a sus invitados a hacer su propio parfait con fruta cortada de colores y yogur bajo en grasa.



2 Disfrute de todos los grupos de alimentos en su celebración

Prepare galletas integrales con hummus como aperitivo; agregue frutos secos sin sal y frijoles negros a una ensalada de hojas verdes; incluya fruta fresca en la mesa de los postres; use en sus guisados leche baja en grasa en lugar de crema para batir. Comparta opciones más saludables durante sus comidas de festividades.

3 Asegúrese de que la proteína sea magra

Pavo, carne asada o jamón fresco son opciones de proteína magra. Recorte la grasa visible antes de cocinar. Pruebe a hornear o asar en el horno en lugar de freír. Tenga cuidado con las salsas y jugos de carne.

4 Felicitaciones a la buena salud

Sacie su sed con opciones bajas en calorías. Beba agua con rodajas de limón o lima. Ofrezca agua mineral con un chorrito de jugo de fruta 100%.

5 Hornee de manera más saludable

Use recetas con puré de manzana sin azúcar o puré de plátanos maduros en lugar de mantequilla. Trate de reducir la cantidad de azúcar que figura en las recetas. Use especias tales como canela, pimienta de Jamaica o nuez moscada para agregar sabor.



7 Sea el alma de la fiesta

Ríase, hable con todos, baile y juegue a juegos. Concéntrese en la diversión y disfrute de la compañía de los demás.

8 Haga del ejercicio una parte de la diversión

Convierta la actividad física en parte de su tradición de las festividades. Diviértase caminando y hablando con la familia y amigos después de una comida de festividades. Haga regalos que animen a los demás a practicar hábitos saludables como DVD de ejercicios, zapatillas deportivas y botellas de agua reutilizables.

9 Disfrute de las sobras

Cree nuevas comidas deliciosas con las sobras. Agregue el pavo a las sopas o ensaladas. Use los vegetales extra en omelets, sándwiches o estofados. ¡Las posibilidades son infinitas!

10 Dé a los demás

Dedique tiempo a preparar comidas o proveer alimentos a aquellos que necesiten ayuda. Don alimentos al banco local de alimentos o participe como voluntario durante la temporada de fiestas para servir comidas en los comedores comunales.

