

NUTRITION TO GO

MANTENERSE SALUDABLE DURANTE LOS DÍAS FESTIVOS

La temporada de las fiestas del fin de año ha llegado y ahora es una de las mejores épocas para conectar con nuestros seres queridos, especialmente para una comida. Algunas de nuestras comidas favoritas a menudo solo se sirven durante estas celebraciones, pero pueden tener más azúcar, sal y grasa agregadas que nuestra comida típica. Aprendamos más sobre cómo mantener el rumbo durante las fiestas del fin de año.



Comer con conciencia durante las celebraciones

Comer con conciencia puede ayudarnos a ser más conscientes de cómo nos sentimos, elegir y preparar los alimentos y disfrutar plenamente de nuestras comidas. Durante las fiestas del fin de año, puede ayudarnos a elegir alimentos saludables y deliciosos mientras disfrutamos de las celebraciones.

Consejos sobre cómo comer con conciencia durante las celebraciones

1. Comience con un plato más pequeño. Un plato más pequeño le permitirá llenar su plato con pequeñas porciones de sus comidas navideñas favoritas.



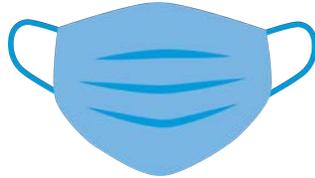
2. Reduzca la velocidad, siéntese, esté presente. Disminuya la velocidad tomando bocados más pequeños y tómese el tiempo para disfrutar de su comida. Esto puede darle a su estómago el tiempo suficiente para decirle a su cerebro que está lleno, para evitar comer en exceso y no sentirse cómodo.



3. Preste atención a su cuerpo. Consulte con su cuerpo y escuche lo que le está diciendo. ¿Todavía tiene hambre o se siente lleno?

Mantenerse en contacto y mantenerse a salvo

Es importante seguir las recomendaciones del Departamento de Salud. Si tenemos que estar socialmente distantes esta temporada navideña, no está solo. Estos son algunos consejos para mantenerse saludable y seguro mientras pasa tiempo con familiares y amigos durante las vacaciones.



Si hace suficiente calor, conéctese afuera con sus seres queridos. Algunas opciones seguras para mantenerse en contacto mientras están físicamente separados incluyen:

- Redes sociales
- Video llamadas
- Llamadas telefónicas
- Reuniones al aire libre (como un picnic o una fiesta de suéteres navideños divertidos)
- Manténgase activo y salga a caminar con un amigo o familiar

DIP DE CALABAZA

Ingredientes

- 1 paquete (8 onzas) queso crema "light" (Neufchâtel)
- 1 taza yogur natural bajo en grasa
- 1 lata (15 onzas) calabaza
- ½ taza azúcar glas
- 1 cucharadita canela
- 1 cucharadita jengibre en polvo
- 2 manzanas en rodajas

Direcciones

1. Bata el queso crema, el yogur y la calabaza en un tazón grande hasta que quede suave.
2. Agregue azúcar, canela y jengibre. Mezcle bien.
3. Cubra y refrigere por 1 hora.
4. Sirva con rodajas de manzana.

Porciones por receta: 15

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos



* Consulte nuestras recetas saludables en:
<https://web.uri.edu/community-nutrition/>