

# Comida saludable

PARA LA TEMPORADA  
DE FIESTAS



- Esta temporada del año tiene que ver **con la familia, cercanía y comida.**
- Pero qué mejor que disfrutar de todo esto **ayudando a tu familia a comer saludable y sin mucho esfuerzo.** En esta guía lo encontrarás.
- Éstas son algunas formas simples para que tú y tu familia puedan comer saludablemente.

## INCLUYE

Frutas y vegetales • Granos enteros • Frijoles y legumbres • Nueces y semillas • Pescado, aves de corral sin piel y alternativas basadas en plantas • Productos lácteos sin grasa y bajos en grasa • Grasas más saludables

## EVITA

Sodio y alimentos salados o altamente procesados • Grasas saturada • Dulces y azúcares añadidos • Carnes grasas o procesadas • Exceso de calorías

## CONSEJOS

- **Elige sabiamente**, los nutrientes puede variar según la marca y la preparación.
- **Compara la información nutricional en las etiquetas** de los paquetes, y selecciona productos con las cantidades más bajas de sodio, azúcares agregados, grasas saturadas y grasas trans.
- **Mide tu consumo de calorías.** Para mantener el peso, consume sólo la cantidad calorías que requiere tu actividad física.
- **Come porciones razonables**, evita excederte.
- **Come alimentos de grupos variados** para obtener todos los nutrientes que tu cuerpo necesita.
- **Prepara y come comidas más saludables en casa.** Tendrás más control sobre los ingredientes.



# Bebidas

La temporada de invierno está llena de deliciosos platos, pero a nadie le gustan las calorías adicionales y el aumento de peso que puede venir con ello.

Usa estos consejos inteligentes para disfrutar de tus bebidas favoritas de invierno.

## CHOCOLATE CALIENTE

- Prueba el chocolate caliente **hecho con leche baja en grasa**, descremada o vegetal, y sin crema batida.
- Usa mini-malvaviscos en lugar de los grandes. Utiliza crema batida baja en grasa, o **coberturas como canela rallada o nuez moscada**.

## SIDRA DE MANZANA

- Al comprar sidra, verifica el contenido de azúcar agregado, ya que puede aumentar tu ingesta de calorías y causar aumento de peso. **Elige una que sea baja en azúcar o sin azúcar**.
- **Hazlo tú mismo: usa jugo de manzana sin azúcar y una variedad de especias** (como palitos de canela, clavo de olor, nuez moscada y arándanos). Conservarás el sabor al tiempo que disminuyes calorías.

## COCTELES Y OTRAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- Sirve versiones sin alcohol de tus cocteles favoritos para **reducir las calorías**. Asegúrate de revisar la etiqueta de nutrición, porque a veces los productos que no contienen alcohol tienen más azúcar agregado.
- **Bebe un vaso de agua o agua con gas entre cada bebida alcohólica**. Esto te ayudará a llenarte, dejando menos espacio para excederte.

# Comida

## SODIO

• Panes, panecillos, carnes frías y sopas enlatadas son alimentos comunes que pueden agregar sodio a tu dieta. Cuando compres los ingredientes para preparar tu comida festiva, **compara las etiquetas y elige las opciones con la cantidad más baja de sodio.**

• Usa hierbas y especias, como romero y clavo, para dar sabor en lugar de usar sal o mantequilla.

• Cuando uses frijoles o vegetales enlatados, **escúrrelos y enjuágalos en un colador para eliminar el exceso de sodio.**

## PAVO

• Busca los pedazos de carne más claros, ya que tienen menos calorías y menos grasa que los más oscuros. Otra forma de reducir calorías y la grasa es quitarles la piel.

• El tamaño de una porción de carne es de 100 grs., aproximadamente del tamaño de un puño. Si también tienes otra carne, como jamón o cordero, toma porciones más pequeñas de cada una.

• El pavo generalmente viene con salsa, que puede elevar la grasa saturada, calorías y sodio. **Limita la salsa a una cucharada.**

• **Hornea, asa a la parrilla** o cocina las verduras al vapor en lugar de freirlas.

## ADEREZO

• Debe ser un complemento de tu comida, no una entrada. Limita las porciones a 1/4 de taza o una cucharada.

• Incluye aderezos hechos con granos enteros o nueces y muchas verduras y frutas.

• **Reduce la cantidad de azúcar que usas** en las salsas. En su lugar, usa hierbas y especias para dar sabor.



# Postres

## APERITIVOS

- Evita comer alimentos fritos, en mantequilla o que tengan mucho queso y crema. Aunque las porciones pueden ser pequeñas, están cargadas de grasa. **Elige frutas, verduras, galletas integrales saladas y alimentos horneados o a la parrilla.**

## POSTRES

- En lugar de sólo harina blanca, **usa la mitad de harina blanca y la mitad integral**; para endulzar usa frutas secas.

- **Usa extractos como vainilla, almendra y menta** para agregar sabor, en vez de azúcar o mantequilla.

- **Comparte el postre con alguien**, además de romántico, disminuyes las calorías y grasas a la mitad.

## BEBIDAS

- Muchas bebidas navideñas tienen azúcar agregada. **Toma en cuenta lo que has comido en el día; puede ser mejor disfrutarlas otro día.**



# Mantente activo

La temporada de fiestas se trata de pasar tiempo con familiares y amigos. Prueba estas ideas para aprovechar la oportunidad de estar físicamente activos juntos.

## - JUGAR PARA GANAR

Comienza una nueva tradición con un juego familiar anual de fútbol, basketball, minigolf o cualquier deporte que le guste a tu familia.

## - PATINAR SOBRE HIELO

Ya sea en interiores o exteriores, el patinaje es una forma divertida de moverte y pasar un buen rato en familia.

## - IR A CAMINAR O CORRER

En lugar de dirigirse al sofá después de la gran comida, abrigate y sal a tomar aire fresco.

¡Caminar es una actividad que toda la familia puede hacer junta!



# Recetas



# PURE DE *coliflor*

Para 6 personas

## INGREDIENTES

- **1 cabeza** mediana de coliflor, cortada en florecillas del tamaño de un bocado (alrededor de **6 a 7 tazas**)
- **¼ de taza** de yogur griego sin grasa
- **3 cucharadas** de queso parmesano rallado
- **½ cucharadita** de ajo picado
- **Pimienta al gusto**

## PROCEDIMIENTO

**1.** Llena una olla vaporera grande con agua hasta una profundidad de aproximada de 6 centímetros. Coloca la cesta de la vaporera en la olla, sin que el agua toque la parte inferior. Lleva el agua a ebullición sobre fuego alto. Pon la coliflor en el vapor durante 15 minutos, o hasta que quede muy tierna. Retira del fuego.

Con cuidado destapa la olla desde lejos (para evitar quemaduras por vapor). Escurre bien la coliflor en un colador.

**2.** Pon la coliflor en un procesador de alimentos o licuadora, agrega el yogurt, el parmesano y el ajo y tritura hasta que quede cremoso. No sobremezclar. Agrega la pimienta.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### Por porción

Calorías	41
Grasa total	1.0 g
Grasa saturada	0.5 g
Grasas trans	0.0 g
Grasa poliinsaturada	0.0 g
Grasa monosaturada	0.0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	71 mg
Hidratos de carbono	5 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Proteína	4 g
Intercambios dietéticos:	1 vegetal





# Lomo de cerdo Y MANZANAS

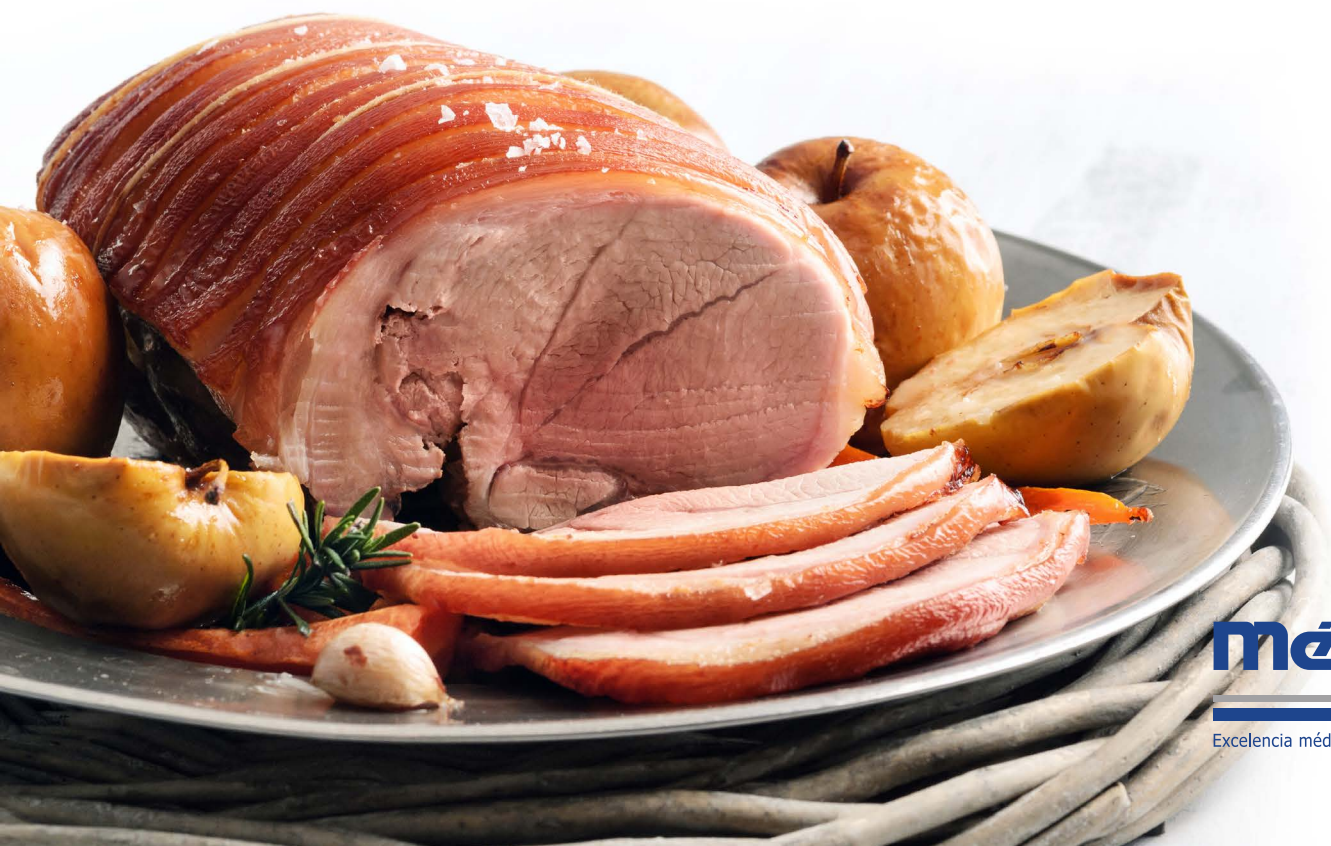
Para 4 personas

## INGREDIENTES

- 1 lomo de cerdo
- 1 cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita nuez moscada
- 2 cucharaditas extra aceite virgen de oliva, canola, o maíz
- 4 manzanas sin corazón y en rebanadas
- ½ cucharadita de canela

## PROCEDIMIENTO

- 1.** Precalienta el horno a 200° C. En un vaso pequeño, mezcla la pimienta y la nuez moscada. Distribuye suavemente la mezcla sobre la carne de cerdo, usando tus dedos.
- 2.** En un sartén grande, calienta el aceite a fuego medio-alto; voltea para cubrir la parte inferior. Cocínala por los cuatro lados (aproximadamente 1 minuto por cada lado), o hasta que esté dorada.
- 3.** Pon la carne de cerdo en una recipiente para horno. Hornea durante 25 minutos o hasta que la carne alcance una temperatura interna de 60° C en un termómetro de lectura instantánea.





**4.** Mientras tanto, en el mismo sartén, todavía a fuego medio-alto, cocina las manzanas con la canela por 4 a 5 minutos, o hasta que las manzanas estén suaves, revolviendo constantemente. Retira de la lumbre.

**5.** Lleva la carne a una tabla de cortar. Déjala reposar 5 minutos. Córtala y sírvela con las manzanas en la parte superior.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### Por porción

Calorías	315
Grasa total	6.0 g
Grasa saturada	1.5 g
Grasas trans	0.0 g
Grasa poliinsaturada	1.6 g
Grasa monosaturada	3.0 g
Colesterol	60 mg
Sodio	56 mg
Hidratos de carbono	43 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	20 g
Proteína	24 g
Intercambios dietéticos:	1 almidón, 1½ fruta, 3 carnes magras

# TARTA DE *piña*

Para 8 personas

## INGREDIENTES

- 550 grs de rodajas de piña en su jugo, escurridas (guarda el jugo).
- $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar morena baja en calorías
- 1 taza de edulcorante sin calorías granulado
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela molida
- 1 pizca de sal
- 1 plátano mediano maduro, pelado, picado y triturado con un tenedor
- 2 huevos grandes
- $\frac{1}{2}$  taza de suero de leche baja en grasa
- 1 cucharada de canola o aceite de maíz
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 170 ° C. Rocía ligeramente una bandeja redonda para hornear de 9 pulgadas con spray para cocinar.
2. En una olla mediana sirve el jugo de piña, el azúcar morena, y el  $\frac{1}{4}$  de taza de edulcorante, y caliéntalo a fuego alto hasta su punto de ebullición. Deja hervir la mezcla durante 8 a 10 minutos, o hasta que esté burbujeante, revolviendo de vez en cuando. (La cantidad de líquido debe ser de alrededor de  $\frac{3}{4}$  taza).





3. Vierte la mezcla de jugo de piña en el sartén. Acomoda las rebanadas de piñas en el sartén y reserva las rodajas restantes.
4. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcla el harina, el polvo de hornear, la cocción que hiciste en el punto 2, la canela, la sal y el resto del edulcorante.
5. Pon el plátano en un tazón grande. Agrega los huevos, el suero de leche, el aceite, el agua y la vainilla. Agregua la mezcla de harina. Pica las rodajas de piña reservadas. Revuelve en la batidora o licuadora.
6. Vierte la mezcla sobre las rodajas de piña en la bandeja para hornear. Hornea por 50 minutos, o hasta que un palillo de madera insertado en el centro del pastel salga limpio.
7. Deja enfriar por 10 minutos. Emplata y sirve caliente o en temperatura ambiente.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### Por porción

Calorías	188
Grasa total	3.5 g
Grasa saturada	0.5 g
Grasas trans	0.0 g
Grasa poliinsaturada	1.0 g
Grasa monosaturada	1.5 g
Colesterol,	47 mg
Sodio	187 mg
Hidratos de carbono	35 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	17 g
Proteína	4 g
Intercambios dietéticos:	1 fruta, 1 almidón, ½ otro carbohidrato, 1 grasa

Fuente: *Holiday Healthy Eating. Healthy For Good.* American Heart Association