

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

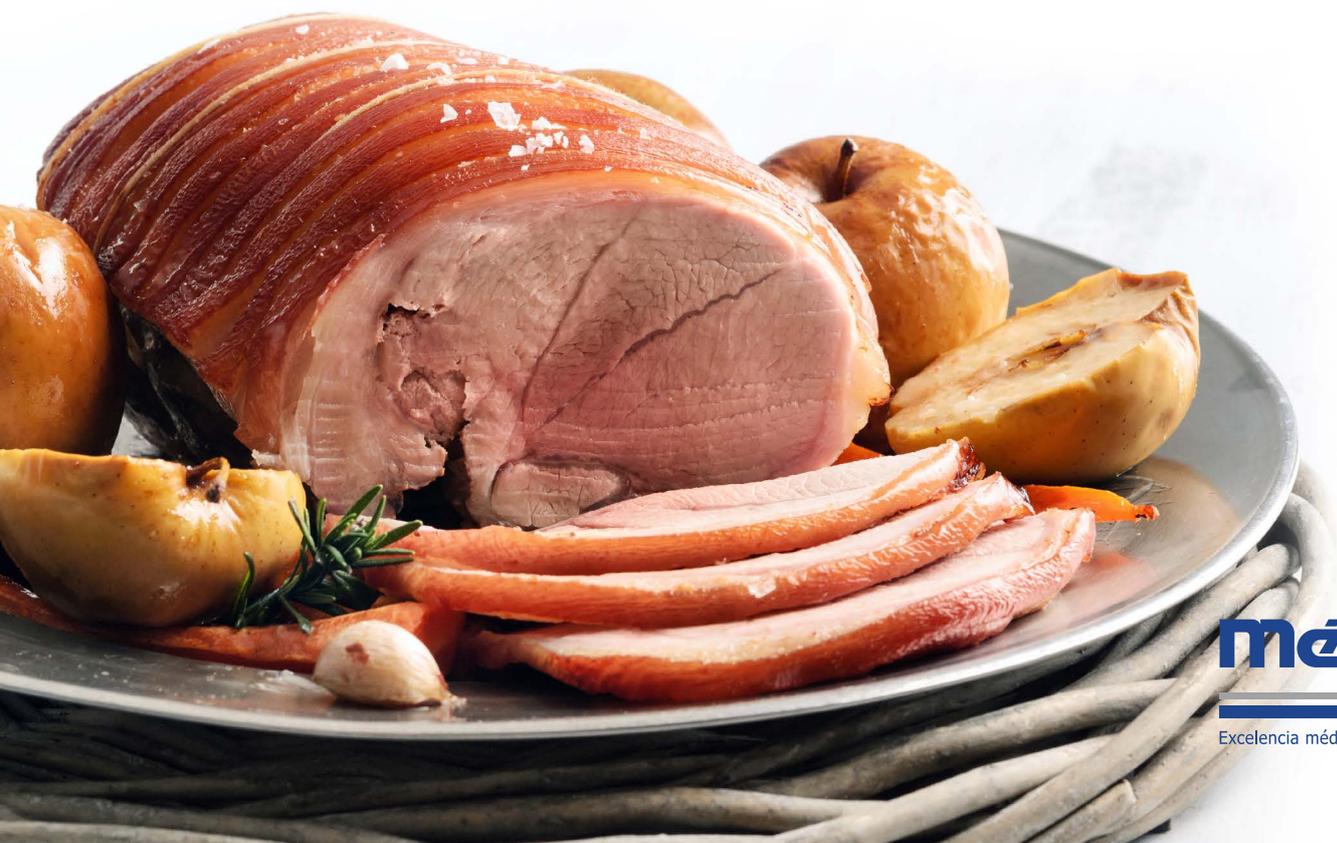
Para 4 personas

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.



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