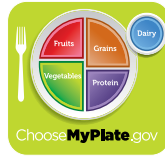




10 tips
Nutrition
Education Series



MyPlate
MyWins

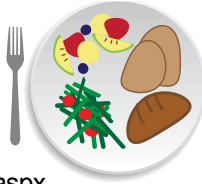
Based on the
Dietary
Guidelines
for Americans

Make healthier holiday choices

The holidays are often filled with time-honored traditions that include some of our favorite meals and foods. As you celebrate, think of little changes you can make to create healthier meals and active days.

1 Create MyPlate makeovers

Makeover your favorite holiday dishes. Use My Recipe on SuperTracker to improve holiday recipes and get healthier results. Go to Supertracker.usda.gov/myrecipe.aspx.



6 Tweak the sweet

For dessert, try baked apples with cinnamon and a sprinkle of sugar instead of apple pie. Invite your guests to make their own parfait with colorful sliced fruit and low-fat yogurt.



2 Enjoy all the food groups at your celebration

Prepare whole-grain crackers with hummus as an appetizer; add unsalted nuts and black beans to a green-leaf salad; include fresh fruit at the dessert table; use low-fat milk instead of heavy cream in your casseroles. Share healthier options during your holiday meal.

7 Be the life of the party

Laugh, mingle, dance, and play games. Focus on fun and enjoy the company of others.

3 Make sure your protein is lean

Turkey, roast beef, or fresh ham are lean protein choices. Trim visible fat before cooking. Try baking or broiling instead of frying. Go easy on sauces and gravies.

8 Make exercise a part of the fun

Make being active part of your holiday tradition. Have fun walking and talking with family and friends after a holiday meal. Give gifts that encourage others to practice healthy habits such as workout DVDs, running shoes, and reusable water bottles.

4 Cheers to good health

Quench your thirst with low-calorie options. Drink water with lemon or lime slices. Offer seltzer water with a splash of 100% fruit juice.

9 Enjoy leftovers

Create delicious new meals with your leftovers. Add turkey to soups or salads. Use extra veggies in omelets, sandwiches, or stews. The possibilities are endless!

5 Bake healthier

Use recipes with unsweetened applesauce or mashed ripe bananas instead of butter. Try reducing the amount of sugar listed in recipes. Use spices such as cinnamon, allspice, or nutmeg to add flavor.



10 Give to others

Spend time providing foods or preparing meals for those who may need a little help. Give food to a local food bank or volunteer to serve meals at a shelter during the holiday season.





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.

