



Comer Saludablemente en  
Temporada Festiva

---

life  beats

lyondellbasell  
| | | |

## Ganar Peso en Temporada Festiva

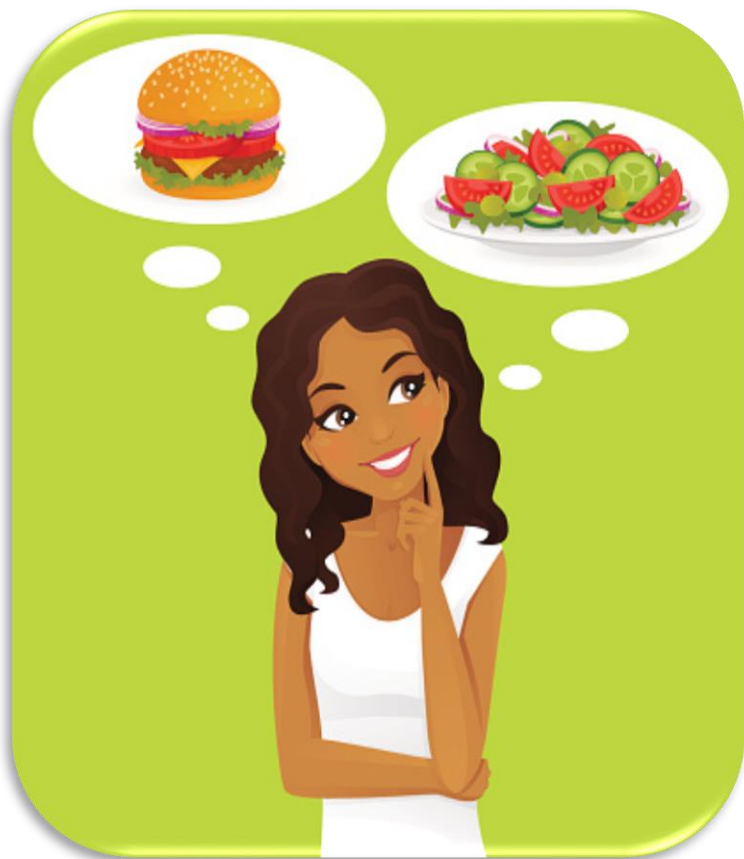
La temporada festiva es tiempo para celebrar con la familia y los amigos. Desafortunadamente, también se convierte en tiempo de comer demás y de subir de peso.

Según los institutos nacionales de salud de los Estados Unidos, comer en estos días puede resultar en una o dos libras más al año. ¿La mala noticia? La mayoría de las personas no pierden ese peso de más, y al transcurso del tiempo esto se suma!



## Sea Realista

---



Nadie quiere estar en una dieta estricta durante las fiestas, así que no planea perder peso durante estas.

Por lo contrario trate de enfocarse en mantener su peso actual.

- Si usted come de más en una comida, coma menos en otra.
- Toma 500 calorías al día (o 3,500 calorías por semana) por encima de su consumo normal para ganar una libra.

## Planee Tiempo para Actividades

---

Si no puede ir al gimnasio, cree una tradición nueva! Planee actividades de grupo con familia y amigos que le quiten la atención a la comida.

- Tome un paseo a pie y vea las casas decoradas en su vecindario
- Tenga un “bailongo”!
  - Las mejores fiestas siempre incluyen baile!
- Vaya a cantar villancicos
- Juegue
- Cuente historias



## No se Salte Comidas

---

No ahorre sus calorías solo para comer de más en fiestas

- Antes de ir a alguna fiesta, trate de comer un bocadillo ligero como vegetales crudos o una fruta para frenar su apetito!
- Tome un vaso de agua antes de su merienda y su cena





## Limite la Variedad

Variedad estimula apetito, así que intente poner solo pocas cosas de su comida favorita en su plato cuando se sirva.

- Si así lo desea puede regresar y servirse más, pero intente descansar por lo menos 20 minutos. Esto permitirá que su cerebro registre que esta lleno.
- ¿Sigue hambriento? Coma más vegetales, tome más agua, e intente solo tomar dos cosas más si se vuelve a servir.



# Practique Cocinar Saludablemente

---

**Incorpore algunos de estos consejos para cocinar simple en recetas tradicionales de época festiva para hacerlo más saludable:**

- **Gravy**

- Refrigere el gravy para que la grasa se haga dura. Limpie la grasa. Esto le ahorrara 56 g. de grasa por taza!

- **Relleno**

- Use un poco menos de pan y agregue más cebolla, ajo, apio y vegetales. Agregue frutas como arándanos o manzanas. Humedezca o sazone con poca grasa, pollo bajo en sodio o caldo de vegetales y salsa de manzana

- **Pavo**

- Disfrute de una deliciosa pechuga pavo rostizado sin la piel y ahorre 11 gramos de grasa saturada por cada 3 oz de porción.

- **Cacerola de Ejotes**

- Cocine los ejotes con pedazos de papa en lugar de crema de sopa. Ponga almendras en lugar de cebollas fritas.



# Practique Cocinar Saludablemente

---

- Puré de papa

- Use leche descremada, caldo de pollo, ajo o polvo de ajo, y queso parmesano en lugar de leche entera y mantequilla.

- Rápido Ponche de Huevo

- Cuatro plátanos, 1-1/2 tazas de leche descremada o leche de soya, 1-1/2 tazas de yogurt sin grasa, 1/4 cucharaditas de extracto de ron, y nuez moscada molida. Mezcle todos los ingredientes excepto la nuez moscada y el puré hasta que quede suave .

- Postres

- Haga pies sin corteza. Substituya dos blancas de huevo por cada huevo entero. Remplace crema pesada con leche evaporada descremada en recetas de pie de queso o crema. Ponga fruta fresca arriba de los pies, salsa de fruta o espolvoree con azúcar de polvo en lugar de glaseado.

## Comer Saludablemente en Temporada Festiva

- A pesar de que no todos subamos de peso en estas fechas, se suele tomar y comer mas y ejercitarse menos.
- Intente implementar estos consejos saludables durante estas fechas. Su cuerpo se lo agradecerá!
- Visite esta [Guía para Comer Saludable](#), brindada por la Asociación Americana de Corazón, para encontrar más formas de como mantenerse saludable durante la temporada festiva.



**Vivir Saludable**  
**Esta en sus manos!**  
**Empiece Hoy.**

