



# Go Easy on Sweets this Holiday Season

## **Make sweets an occasional treat.**

Sweet treats should be eaten "sometimes" and should not replace more nutritious foods.



## **Keep sugary treats out of reach.**

Place sweets in the back of your refrigerator, or freeze extras so you are less likely to overeat them.

## **Don't skip meals.**

Have a light snack like a turkey sandwich or a few cheese cubes with crackers before a holiday party to prevent overeating sugary foods.

## **Take a break before dessert.**

Wait a few hours after a meal before diving into the desserts to prevent big spikes in blood sugar and to determine if you really want dessert.



## **Don't stand near the dessert table.**

You will be more likely to continue reaching for desserts if they are close by. Spend time socializing at a distance from the dessert table.

## **Have smaller portions.**

Enjoy your favorite holiday treats in smaller portions by sharing them with a friend.

## **Load up on veggies.**

Balance high calorie sweets with lots of non-starchy veggies. Green salad, broccoli, tomatoes, carrots, and peppers are great options.



## **Choose fruit as a snack.**

Enjoy a baked apple with cinnamon or a fruit parfait made with fresh, frozen, or canned unsweetened fruit and low-fat yogurt.



## Modera el consumo de dulces durante estas fiestas

### Consume dulces solo de vez en cuando.

Los dulces deben consumirse "de vez en cuando" y no deben sustituir a los alimentos más nutritivos.



### Mantén los dulces fuera del alcance de los niños.

Guarda los dulces en la parte trasera del refrigerador o congela los que te sobren para que sea menos probable que los comas en exceso.

### No te saltes las comidas.

Antes de una fiesta navideña, come algo ligero como un sándwich de pavo o unos cubos de queso con galletas saladas para evitar comer en exceso alimentos azucarados.

### Tómate un descanso antes del postre.

Espera unas horas después de comer antes de adentrarte en los postres para evitar grandes picos de azúcar en la sangre y para determinar si realmente te apetece un postre.



### No te quedes cerca de la mesa de postres.

Será más probable que sigas buscando postres si los tienes cerca. Dedicar tiempo a socializar lejos de la mesa de postres.

### Toma porciones más pequeñas.

Disfruta de tus dulces navideños favoritos en porciones más pequeñas compartiéndolos con un amigo.



### Abastécete de verduras.

Equilibra los dulces con alto contenido calórico con muchas verduras sin almidón. La ensalada verde, el brócoli, los tomates, las zanahorias y los pimientos son excelentes opciones.

### Elige fruta como tentempié.

Disfrute de una manzana asada con canela o de un parfait de frutas elaborado con fruta fresca, congelada o enlatada sin azúcar y yogur bajo en grasa.