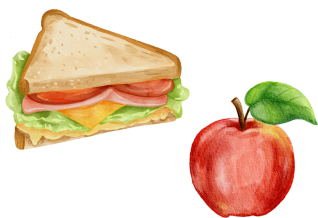




Tips for a Healthy Holiday Season!

Think Outside the Box

Don't be afraid to go outside of your comfort zone and try something new! There are many options for classic holiday recipes that are lower in fat, sugar, and sodium, and provide more nutrients. Give some of your family favorites a recipe makeover! In baked goods, try cutting the sugar by a third or in half, use skim milk instead of whole milk, and substitute applesauce for half the oil called for in a recipe.



Don't Fast before the Feast

Often times people skip meals before a big feast. Heading to the buffet table on an empty stomach can lead to overeating! Try to have a healthy breakfast, like eggs and toast, or oatmeal and fruit. Eat a small, healthy snack before the big event like half a turkey sandwich and fresh fruit.

Bring Food Containers for Leftovers

Whether you are dining in your own home or with others, remember that leftovers are an option! It can be exciting to try new dishes, and it can be tough to stop ourselves from over indulging in one sitting, Try and spread the joy throughout the rest of the week by saving some food for another day!



Take Your Time



It is easy to get caught up in the excitement of holiday dining. Take time to slow down your eating so you are less likely to overdo it. It actually takes 18-20 minutes for your brain to signal your stomach that it is full. While you're eating, be sure to take time to chat with others, drink water inbetween bites, and put your fork down to pause and take a breath.

Take a Post-Meal Stroll

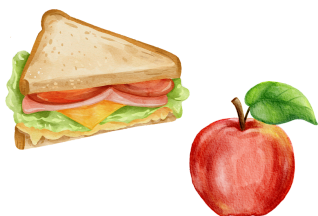
Grab a pair of gloves and a hat and go for a walk once your stomach has settled. This can be a great time for bonding with family and friends, or de-stressing after working hard in the kitchen. It does not need to be a major hike, but just long enough to get yourself up and moving, and to promote healthy digestion.



¡Consejos para unas fiestas navideñas saludables!

Piensa de forma innovadora.

¡No tengas miedo de salir de tu zona de confort y probar algo nuevo! Hay muchas opciones para recetas navideñas clásicas con menos grasa, azúcar y sodio, y que aportan más nutrientes. ¡Dale un toque diferente a algunas de tus recetas favoritas! En repostería, prueba a reducir el azúcar a un tercio o a la mitad, usa leche desnatada en lugar de leche entera y sustituye la mitad del aceite por puré de manzana.



No ayunes antes de la fiesta.

A menudo, la gente se salta comidas antes de un gran banquete. ¡Ir al bufé con el estómago vacío puede llevar a comer en exceso! Intenta desayunar de forma saludable, por ejemplo, con huevos y tostadas, o avena y fruta. Come un pequeño tentempié saludable antes del gran evento, como medio sándwich de pavo y fruta fresca.

Trae recipientes para guardar las sobras.

Ya sea que comas en casa o con amigos, ¡recuerda que las sobras son una buena opción! Probar platos nuevos puede ser emocionante, y a veces es difícil resistir la tentación de comer en exceso en una sola comida. ¡Intenta compartir la alegría durante el resto de la semana guardando algo de comida para otro día!



Tome su tiempo.



Es fácil dejarse llevar por la emoción de las comidas festivas. Tómese su tiempo para comer despacio y así evitará comer en exceso. De hecho, el cerebro tarda entre 18 y 20 minutos en indicarle al estómago que está lleno. Mientras come, asegúrese de charlar con los demás, beber agua entre bocado y bocado y dejar el tenedor para respirar hondo.

Da un paseo después de comer.

Ponte unos guantes y un gorro y sal a caminar cuando se te haya pasado la digestión. Es un buen momento para compartir tiempo con familiares y amigos, o para relajarte después de un día duro en la cocina. No hace falta que sea una caminata larga, solo lo suficiente para activarte y favorecer una buena digestión.