



Winter Family's Corner

HOLIDAY EATING TIPS

The holidays bring friends and family together to celebrate over special meals. With one holiday after another, people often gain weight because these celebrations usually involve high fat and high sugar foods. Enjoy these meals while keeping your diet healthy. Try our holiday eating tips and revamp your favorite traditional celebration foods to be delicious and nutritious!

The day of the party:

- 🍎 Eat normally on holiday party days. Don't skip breakfast and lunch or save your entire appetite for the big dinner.
- 🍎 If you are overly hungry before a meal, you'll likely eat faster as well as overeat.

When you fill your plate:

- 🍎 Be choosy. Don't feel the need to try every dish. Eat only what you love.
- 🍎 Go for small portions. Serve yourself a sensible amount and savor every bite.
- 🍎 Make room for veggies. Try to fill 1/2 of your plate with vegetable dishes.
- 🍎 Select less of the high fat items (fried foods, cream based soups, casseroles filled with cheese)

FROM KITCHEN to TABLE		
DAIRY	MEAT	VEGETABLES
Shop for dairy products that have a label that says "made from cows not treated with rBST" or other hormones.	Choose leaner cuts of meat. White meat is lower in fat than dark meat. Turkey breast or chicken are the leanest types.	Try not to add fat to your vegetables, but when you do, choose healthy fats. Flavor roasted vegetables with olive oil and fresh herbs instead of creamy sauces and butter.
Use low or non-fat dairy products in your recipes when possible such as low-fat milk, light cream cheese, or reduced fat cheddar.	Trim the visible fat off of meats and remove the skin from poultry. Cook meats on a rack so fat can drip away.	Leave the skins on your potatoes for extra fiber and mash with skim milk, low-fat sour cream, yogurt or low-sodium chicken broth.
If it is not possible to make a substitution for spreads or	Cool soups, gravies and stews before serving and	Add fresh cut veggies to your appetizers and include a



condiments like mayonnaise, butter, or sour cream, use a small amount on your plate.

remove the hardened fat that has collected on the top.

salad as part of the meal.

Rincon de Familia - Invierno

SUGERENCIAS PARA COMER DURANTE LAS FIESTAS

Las fiestas se juntan a los amigos y las familias para celebrar con comidas especiales. Con una fiesta después de otra, la gente a menudo se engorda porque estas celebraciones generalmente incluyen alimentos altos de grasa y azúcar. Disfrute de estas fiestas a la vez que mantener su dieta sana. ¡Pruebe nuestras sugerencias de comer durante las fiestas y cambie sus alimentos tradicionales de celebración para que sean deliciosos y nutritivos!

El día de la fiesta:

- Coma normalmente en los días de fiesta. No se olvide de comer el desayuno ni almuerzo ni se debe guardar su apetito entero para la cena grande.
- Si tiene mucha hambre antes de una comida, será probable que come más rápido y además en exceso.

Cuando llena su plato:

- Sea exigente. No se sienta que debe probar cada comida. Coma sólo lo que le gusta.
- Escoja pequeñas porciones. Sírvale una cantidad que tiene razón y disfrute cada bocado.
- Deje espacio para las vegetales. Trate de llenar la mitad de su plato con comidas vegetarianas.
- Escoja menos de las opciones altos de grasa (comida frita, sopas cremosas, cazuelas llenadas de queso)

DE COCINA A MESA		
PRODUCTOS LÁCTEOS	CARNE	VERDURAS
Compre productos lácteos que llevan una etiqueta que dice <<hecho con vacas no tratado con rBST u otras hormonas>>.	Escoja carne magra. La parte blanca está más baja en grasa que la parte oscura. Pechuga de pavo o pollo son los tipos más magros.	Trate de no agregar grasa a las verduras, pero cuando lo hace, escoja grasas sanas. Sazone las verduras con aceite de oliva e hierbas frescas en vez de salsas cremosas y mantequilla.
En sus recetas, use productos lácteos bajados en grasa y sin	Recorte la grasa visible de las carnes y quite la piel de	Deje las pieles en las papas para la fibra extra y



<p>grasa cuando sea posible tal como leche semi-descremada, queso crema ligera, o queso bajado en grasa.</p>	<p>aves caseras. Cocine las carnes sobre un asador para permitir la separación de la grasa.</p>	<p>mézclelas con leche desnatada, crema agria magra, yogur o caldo de pollo de bajo-sodio.</p>
<p>Si no es posible hacer una sustitución para condimentos como mayonesa, mantequilla, o crema agria, use una pequeña cantidad en su plato.</p>	<p>Enfríe las sopas, salsas, y caldos antes de servirlos y quite la grasa endurecida que se ha presentado en la cima.</p>	<p>Agregue pedazos de vegetales frescas a sus aperitivos e incluya una ensalada como parte de la comida.</p>