



Usted Y Su Salud

Your Health and You

Volumen 11, Edición 12
Volume 11, Edition 12

Diciembre, 2007
December, 2007

Comidas deliciosas y saludables durante las fiestas

Los americanos generalmente aumentan entre tres y cinco libras entre el Día de Gracias y la última fiesta del Año Nuevo. Este año regálese lo mejor, una buena nutrición sin aumentar de peso.

Las calorías extras y los alimentos calóricos son consumidos en parte por la excesiva publicidad, la presión social y los hábitos. Aquí le brindamos algunos consejos para mantener una buena salud durante la época festiva.

#1 ¡Coma!

Desayunos de bajas calorías y almuerzos abundantes y saludables, le ayudarán a comer con moderación las galletas y dulces típicos de las fiestas, al fin de la tarde.

Meriende vegetales crudos o fruta antes de ir a las fiestas para evitar comer demasiadas entradas y postres con mucha grasa.

Si va a una cena tipo buffet, vea todo lo que hay en el buffet y elija uno o dos platos que le gusten mucho, generalmente algo que come con poca frecuencia o una buena receta de algún amigo. La investigación nos

Delicious Healthy Holiday Eating

Americans typically add three to five pounds of weight between Thanksgiving and the last New Year's party. This year, give yourself a great holiday gift – good nutrition without weight gain.

Extra calories and rich foods are consumed partly due to advertising, social pressures, and habit. Here are three tips to help you maintain your good health through the holiday season.

#1 Eat!

A lowfat breakfast and large healthy lunch will help you avoid or eat in moderation those cookies and other holiday treats later in the day.

Snack on raw vegetables or fruit before heading out to parties to avoid eating too much of those fat-laden appetizers and desserts.

If going to a buffet dinner, look over the entire buffet and choose the one or two enticing dishes, typically something you don't usually eat or a friend's delicious recipe. Research says we get all the flavor

dice que obtenemos todo el sabor y textura de la comida en los 3 primeros bocados, por ello, disfrute de los alimentos que le gustan en pequeñas porciones. Después coma vegetales, alimentos integrales y frutas, hasta quedar satisfecho.

Después de haber comido, aléjese de la comida. Es un buen momento para hablar con los viejos amigos o conocer nuevos. Si está hablando, es más difícil comer más de lo necesario.

Desafíese a usted mismo para cambiar los platos preferidos de la familia por versiones de bajas calorías. Generalmente se puede reducir la cantidad aceite, mantequilla o crema por la mitad en la mayoría de las recetas, sin cambiar el sabor o la textura; la cantidad de azúcar también puede ser reducida por la mitad en varias recetas, especialmente si llevan puré de frutas o frutas secas.

#2 Antojitos

Elija con cuidado los gustos o antojos que se dará y hágalo con bocados pequeños y sin exagerar. Generalmente no nos damos cuenta que todos los pequeños bocados se suman. Un poco de pasta aquí, un poquitín de queso allá, una rodaja de pan, una cucharada de postre – y antes de darse cuenta habrá comido dos cenas juntas.

Cuando sea el anfitrión, haga un favor a sus amigos y ofrézcales solamente lo que comería usted mismo sin arruinar su estilo de vida saludable. Evite comprar meriendas muy calóricas o azucaradas para tener a mano por cualquier cosa.

and texture of a food in the first 3 bites, so enjoy small amounts of these delicious foods. Then fill up on lowfat vegetables, whole grains and fruits.

After you have eaten move away from the buffet table. This is a good time to visit with old friends or make new ones. If you are talking it is much more difficult to eat more than you need.

Challenge yourself to change family favorites to lower fat versions. Usually you can cut the amounts of oil, butter or cream in most recipes by about half without changing flavor or texture; sugar can also be reduced in many recipes by half, especially if there are dried or pureed fruits in the recipe.

#2 Treats

Choose your treats carefully and just take small bites, but not too many. People don't realize that a lot of little bites add up. A bit of pasta here, a pinch of cheese there, a slice of bread, a spoonful of dessert –before you know it, you've eaten two dinners.

When hosting, do your friends a favor and offer only what you would eat yourself without hurting your healthy holiday life-style. Avoid buying high-fat or sugary holiday snacks “just to have around for company.”

Al fin de las comidas festivas, ofrézcale a sus amigos bolsas con sobras de comida para llevar a sus casas, así evita comer la comida que sobra.

At the end of your holiday meals, treat your guests by sending them home with doggie bags so you are not eating leftovers all by yourself.

#3 ¡Mueva los pies!



#3 Move Your Feet!

Recuerde, el ejercicio no es caminar alrededor de la mesa de buffet. Mantenga sus rutinas y busque formas de hacer cosas mientras se ejercita, por ejemplo usar una pala para nieve en lugar del aspirador de nieve, o rastrillar las hojas secas, estacionar lejos y caminar, o subir las escaleras.

Remember, exercise is not a walk around the buffet table. Keep your regular routine and find ways to accomplish something while you exercise, such as use a snow shovel instead of a snow blower, rake leaves, park further away and walk, or take the stairs.

Prémiese a si mismo con una buena salud y no con una galleta extra.

Reward yourself with good health, not another holiday cookie.

Estas son algunas recetas que serán una nueva y saludable adquisición para cualquier ocasión festiva.

Here are a couple of recipes that will be a healthy delicious addition to any holiday occasion.

Ensalada Waldorf de Manzana y Brócoli

2 manzanas rojas, peladas y cortadas en cubos
2 tazas de brócoli
2 cucharadas de cebollines picados
2 cucharadas de nueces picadas
¼ taza de pasas de uva
¼ taza de yogurt descremado de vainilla

Mezclar bien todos los ingredientes y guardar en la nevera hasta el momento de servir. Queda muy bien servirla sobre una base de hojas de lechuga.

Rinde 4 porciones.

Información Nutricional: Calorías 140, grasa 3g, colesterol 9 mg, sodio 35mg.

Apple Broccoli Waldorf

2 red apples, diced with peel on
2 cups raw broccoli flowerets
2 tablespoons chopped green onion
2 tablespoons chopped walnuts
¼ cup raisins
¼ cup lowfat vanilla yogurt

Mix all ingredients together and refrigerate until ready to serve. It looks nice when served on a bed of lettuce.

Serves 4

Nutrition information: Calories 140, Fat 3g, Cholesterol 9mg, Sodium 35mg.

Gratinado de Calabaza

3 tazas de calabaza de invierno, cocida
¼ taza de caldo de pollo de bajas calorías
Una pizca de jengibre
Una pizca de canela
Una pizca de clavo de olor
1 cucharada de cáscara de naranja
¼ taza de azúcar morena

Precalentar el horno a 350 °. Rociar un molde de 8” de vidrio para horno con spray de cocina. Mientras esté caliente, mezclar el puré de calabaza con el caldo, las especias y la cáscara de naranja. Colocar la mezcla en el molde, distribuyéndola en forma pareja. Espolvorear por encima con azúcar moreno. Dejar reposar hasta que el azúcar se derrita –unos dos minutos- después hornear hasta que la superficie esté dorada y crujiente y la mezcla de calabaza caliente, unos 30 minutos. Rinde 4 porciones.

Información Nutricional por porción: Calorías 120, grasa 1g, colesterol 0mg, sodio 20 mg.

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla

Squash Gratin

3 cups cooked winter squash
¼ cup lowfat chicken broth
pinch of ginger
pinch of cinnamon
pinch of ground cloves
1 teaspoon grated orange zest
¼ cup brown sugar, packed

Preheat oven to 350°. Lightly spray an 8” glass casserole dish. While hot, mash cooked squash together with broth, spices and zest. Place squash mixture in casserole dish and spread level. Sprinkle the top with brown sugar. Allow to sit until brown sugar melts – about 2 minutes – then bake until the top is crisp and squash is heated through, about 30 minutes. Serves 4

Nutrition information per serving: Calories 120, Fat 1g, Cholesterol 0mg, Sodium 20 mg.



Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences • United States Department of Agriculture •
Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Nutrition
Service of the U.S. Department of Agriculture.