



# Tips for a Healthy Holiday Season!

## 1 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..



## 2 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.

## 3 BRING 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!



## 4 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 in between bites, and put your fork down to pause and take a breath.



## 5 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.



Use your phone to take a picture of this QR code! Then click the link for more tips from MyPlate!

# Consejos para una temporada de vacaciones saludable!

## 1 PENSAR CREATIVAMENTE

¡No tengas miedo de salir de tu zona de confort y probar algo nuevo! Hay muchas opciones para recetas de vacaciones clásicas que son más bajas en grasa, azúcar y sodio, y proporcionan más nutrientes. ¡Dale a algunos de tus favoritos familiares un cambio de imagen de la receta! En los productos horneados, intente cortar el azúcar por un tercio o por la mitad, use leche desnatada en lugar de leche entera y sustituya la puré de manzana por la mitad del aceite que se pide en una receta.



## 2 NO AYUNES ANTES DE LA FIESTA

A menudo la gente se salta las comidas antes de un gran banquete. Ir a la mesa buffet con el estómago vacío puede conducir a la comida excesiva! Trate de tomar un desayuno saludable, como huevos y tostadas o avena y fruta. Coma un aperitivo pequeño y saludable antes del gran evento como medio sándwich de pavo y fruta fresca.

## 3

## TRAIGA CONTENEDORES PARA LAS SOBRAS

Ya sea que esté cenando en su propia casa o con otros, recuerde que las sobras son una opción! Puede ser emocionante probar nuevos platos, y puede ser difícil evitar que nos comamos en una sola sesión, ¡intenta y difunde la alegría durante el resto de la semana guardando algo de comida para otro día!



## 4

## TOMARTE TU TIEMPO

Es fácil quedar atrapado en la emoción de la cena de vacaciones. Tómase tiempo para reducir la velocidad de la alimentación, de modo que sea menos probable que te sobreome. En realidad, el cerebro tarda entre 18 y 20 minutos en indicarte el estómago que está lleno. Mientras comes, asegúrate de tomarte un tiempo para charlar con otros, beber agua entre bocados y bajar el tenedor para hacer una pausa y respirar.



## 5 TOME UN PASEO DESPUÉS DE LA COMIDA

Coge un par de guantes y un sombrero y ve a dar un paseo una vez que tu estómago se haya asentado. Este puede ser un gran momento para vincularse con la familia y amigos, o desestresarse después de trabajar duro en la cocina. No necesita ser la caminata mayor, pero sólo el tiempo suficiente para levantarse y moverse, y para promover la digestión saludable.



Utilice su teléfono para tomar una foto de este código QR! A continuación, haga clic en el enlace para obtener más consejos de MyPlate!