

artículo especial para la comunidad

Postres sabrosos y saludables para las fiestas

En esta época festiva, añada un toque saludable a sus recetas familiares favoritas.



Los recuerdos de las fiestas navideñas son frecuentemente momentos en los que se comparte con la familia las comidas y bebidas típicas, así como los postres especiales y tradicionales de nuestras abuelas. Muchas familias, sin embargo, se preocupan por las calorías adicionales que traen estos tiempos festivos. A continuación, encontrará unos consejos sencillos que le ayudarán a disfrutar de las comidas y evitar esta preocupación.

Para conservar sus tradiciones y la figura de sus seres queridos, es recomendable que cambie algunos ingredientes que también satisfagan su gusto por lo dulce, pero con menos calorías, menos azúcar y menos grasas trans y saturadas.

Cuando prepare los postres para sus reuniones festivas, considere estas sabrosas ideas:

Frutas, frutas y más frutas. Las frutas de por sí son un excelente postre y, a la vez, un elemento decorativo para su mesa. Llene una fuente con clementinas, naranjas o manzanas, y colóquela en la mesa. Son fáciles de comer hasta para los niños. En lugar de galletas o panes dulces, regale una canasta de frutas a sus amigos y vecinos. También puede servir ensalada de frutas con la comida.

Utilice ingredientes saludables en las recetas favoritas de su familia. Si el plato festivo favorito de su familia es el pan dulce o pan de Navidad, preparélo con harina de trigo integral o agréguele plátanos, arándanos,

moras, manzanas, nueces o pecanas. Asegúrese de utilizar las nueces con moderación porque son altas en calorías. Pruebe una de las recetas saludables del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) que aparecen en: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.pdf.

Reduzca las porciones. Es posible que se haya dado cuenta de que las porciones de alimentos han crecido en las últimas décadas. Afortunadamente, no hay que comer una porción de postre grande para poder disfrutarlo. Considere servir postres en tamaño de bocadillo, en lugar de porciones completas, como galletitas, pancitos dulces y pequeños pedazos de torta o turrón. Esto le ayudará a satisfacerse sin tener que ingerir grandes cantidades, pero recuerde que, por ser más pequeños, no significa que puede comer más cantidad.

Aprenda más

Para obtener más consejos sobre cómo alimentarse saludablemente, aumentar la actividad física y reducir el tiempo que sus hijos pasan frente a la pantalla, visite ¡Podemos!® en <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol>.

Desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud, ¡Podemos! provee a los padres, personas encargadas del cuidado de los niños y comunidades consejos gratuitos, herramientas y orientación para ayudar a los niños a mantener un peso saludable.