

Ayuda a tu familia a celebrar con comidas sabrosas y a mantener un peso saludable

Si en tu mente ya te imaginas a niños hiperactivos que te enloquecen porque comieron los dulces sobrantes de la Noche de Brujas o las galletas azucaradas de las fiestas, relájate. Aunque sea la época más tentadora del año, tú puedes ayudarles a comer de forma nutritiva sin arruinar el espíritu festivo de la familia.

Durante estas fiestas, prepara tus recetas favoritas con ingredientes que tengan menos grasa o menos azúcar. Piensa en formas divertidas de poner en movimiento a tu familia. Anima a todos a salir a caminar

después de cenar o sugiere alguna actividad física (bailar, juegos, gimnasia con el Wii).

Para ayudarte, te damos consejos en el recuadro de esta página.

Estos consejos provienen de **¡Podemos!** (conocido en inglés como “We Can!”), un programa educativo de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) que ofrece formas de mejorar la actividad y la nutrición de los niños. Los NIH elaboraron consejos y herramientas con base científica (incluso recetas e ideas para meriendas) para ayudar a los padres y a otras personas que cuidan de niños de 8 a 13 años a mantener el peso saludable de la familia.

¡Sí! Estos consejos y herramientas son fabulosos y sirven para *toda* la familia. Visita <http://wecan.nhlbi.nih.gov> para obtener más información sobre cómo alimentarte de forma nutritiva, ponerte en movimiento y pasar menos tiempo delante del televisor o la computadora.

Consejos sobre cómo cocinar y comer durante las fiestas

- **Sustituye los ingredientes.** Por ejemplo: usa una taza de leche evaporada descremada en lugar de una taza de crema. En lugar de mantequilla, margarina o aceite, usa ½ taza de mantequilla de manzana o puré de manzana. También podrías utilizar masa para tarta a base de galletas en lugar de masa hojaldrada.
- **No te olvides de incluir algún vegetal en la comida para las fiestas.** Tira a la basura las salsas y aderezos que tienen mucha grasa. Prepara los platos o las salsas para vegetales con yogur descremado o semi-descremado.
- **A Santa Claus podrías dejarle galletas más sanas...** Por cada onza de chocolate para hornear sin azúcar, usa tres cucharadas de cacao en polvo sin azúcar más una cucharada de aceite vegetal. Tal vez sepa si te portaste bien o no, ¡pero nunca descubrirá que está comiendo más sano!
- **Sírvete un vaso grande de leche descremada.** La leche es una excelente fuente de proteínas, calcio y vitamina D. Si te gustan los ponches, prueba los descremados o los de bajas calorías.
- **¡Come uno o dos de tus platos favoritos para las fiestas (no cinco o seis) y mantendrás tu peso de maravilla!** Consume porciones pequeñas. Las porciones grandes aportan más calorías, que podrían aumentar tu peso.

Visita <http://wecan.nhlbi.nih.gov>

o llama al 1-866-359-3226 para obtener consejos, recetas y más.

No dejes que tu familia acumule peso durante las fiestas y reduce el riesgo de los problemas de salud asociados con el sobrepeso. Agrega ya estos consejos de **¡Podemos!** a tu lista de quehaceres.