

## Guía Familiar para



## Comer Saludablemente Durante la Navidad

En la Navidad, disfrute de la compañía de sus seres queridos, animándolos a que lleven un estilo de vida saludable. Crea una atmósfera saludable en su hogar y apoye el trabajo de cada quien para que alcancen sus metas de salud.



*¡La familia del Bronx Health REACH, les deseamos una Feliz y Saludable Navidad!*

Para más información acerca de la organización REACH, por favor llame al teléfono 1-212-633-0800 Extensión 1232.

## Modificaciones en las Recetas

---

Anime una alimentación saludable en su hogar haciendo ligeras modificaciones en sus recetas tradicionales de Navidad.

### **He aquí algunas ideas:**

- **Salsa Más Ligera** – Ponga sus salsas en el refrigerador para que la grasa se endurezca y salga a flote. Saque la grasa de la superficie. Este proceso eliminará de su salsa la sorprendente cantidad de 56 gramos de grasa por taza. O prepare su propia salsa—¡Es mucho más fácil de lo que piensa!
- **Relleno más Saludable**– Use menos pan y más cebollas, ajo, apio, y vegetales para sus rellenos de pavo o pollo. Añada frutas tales como los arándanos rojos (*cranberry*) o las manzanas. Humedezca o sazone con caldo de pollo bajo en grasa y en sal o con salsa de manzana.
- **Pavo sin Pellejo**– ¡Disfrute de una pechuga de pollo asada deliciosa sin el pellejo y ahorre 11 gramos de grasa saturada por cada 3 onzas de servicio!
- **Lechón Asado (Pernil)** – Escoja una carne con menos grasa, remueva la piel y use caldo de pollo, frutas, naranja agrias o jugo de naranja en vez de mantequilla o aceite para mantener la carne jugosa.
- **Tamales** – Use aceite de oliva o de canola en vez de manteca, de forma que su comida sea más saludable para el corazón.
- **Empanadas** – ¡Olvídese de freír y en cambio trate de hornear sus empanadas. Su corazón y su salud se lo agradecerán!

- **Vegetales Verdes**– Use pavo ahumado o sazón para darle sabor a sus vegetales, en vez de usar rodajitas de cerdo o grasa de cerdo para sazonar los mismos.
- **Ensalada de Papas**– ¡Use mayonesa baja en grasa y añada más apio y zanahorias para darle color adicional, sabor y salud!
- **Macarrón con Queso**– Use queso bajo en grasa y reduzca la cantidad de mantequilla para hacer su plato saludable para el corazón.
- **Ponche Crema**– Mezcle 4 bananas (guineos), 1-1/2 taza de leche sin grasa o leche de soya, 1-1/2 de yogur desgrasado y 1/4 cucharada de extracto de ron. Bata hasta que esté suave. Ponga nuez moscada rallada por encima si lo desea.
- **Postres Más Saludables:**
  - Haga su pie de calabaza sin la base de harina.
  - Sustituya la manteca o la mantequilla en sus recetas con mantequilla especial que no contenga grasas “trans”.
  - Sustituya cada yema de huevo en sus recetas con dos claras de huevo.
  - Reemplace la crema espesa con leche evaporada sin grasa para sus tortas de queso y pies de crema.
  - Adorne sus tortas con fruta fresca, salsa de fruta, o rocíe azúcar en polvo en vez de usar crema batida alta en grasa.
  - Reduzca la cantidad de azúcar y aumente la especies dulces, como la canela, el jengibre, y la nuez moscada, los extractos de vainilla y de almendra.
  - Sustituya el azúcar en la mayoría de sus recetas con Sweet ‘N Low, pero no NutraSweet, en proporción de 3 paquetes de Sweet ‘N Low = 1/4 taza de azúcar.
  - ¡Use para la ensalada de fruta un aderezo de yogur y miel como un platillo delicioso y nutritivo!