

Para no ganar una libra de más en esta Navidad no olvides **AMAR...**

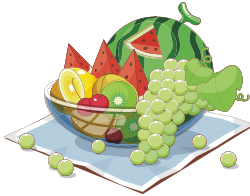


Aumentar el consumo de frutas, verduras, granos integrales, nueces, semillas, leche baja en grasa, pescados y agua

Moderación en el consumo de alcohol, el cigarrillo, el tamaño de las porciones y el número de las comidas

Aumentar actividad física y relajación una hora diaria y ejercicios de resistencia, por lo menos 3 veces en semana

Reducir el consumo de sodio, grasas saturadas, azúcares simples y productos procesados, el estrés y la depresión



SERVICIO DE EXTENSION AGRICOLA
COLEGIO DE CIENCIAS AGRICOLAS

2012 © Derechos Reservados
Servicio de Extensión Agrícola, Universidad de Puerto Rico

Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

DISEÑO E IMPRESIÓN:

Diseño: Federico Estrada Del Campo, Medios Educativos e Información, S.E.A.



Ni una libra de más en la Navidad.



Escrito por: Dra. Nancy Correa Matos, RD, LND
Catedrática Auxiliar y Especialista en Nutrición
Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor
Departamento de Educación Agrícola
Colegio de Ciencias Agrícolas
Universidad de Puerto Rico
Recinto de Mayagüez



SERVICIO DE EXTENSION AGRICOLA
COLEGIO DE CIENCIAS AGRICOLAS



A continuación le presentamos una receta saludable y fácil de preparar para esta época festiva:

Ensalada de frutas frescas (Rinde 6 porciones)

Ingredientes:

- 3 tazas de melón o melón dulce, en pedazos
- 3 tazas de sandía
- 2 cda jugo de limón
- 1 cda azúcar negra
- 1 cda de cilantro o perejil fresco, picado
- 1/2 cdta ralladura de limón
- 1/8 cdta sal
- 2 guineos maduros pequeños

Procedimiento:

- Combine los melones en un tazón.
- Añada el jugo de limón, la azúcar negra, el cilantro o perejil, la ralladura de lima en otro tazón.
- Vierta sobre la fruta, cubra, y refrigere por una hora.
- Corte los guineos maduros y mezcle con el resto de las frutas

Información Nutricional por Porción:

| | |
|-----------------|----|
| Calorías: | 95 |
| Grasa Total: | 0 |
| Carbohidratos: | 4g |
| Proteínas: | 2g |
| Fibra Dietaria: | 2g |

La época navideña es el mejor tiempo para compartir con amigos y familiares y ¿por qué no? De disfrutar de una gran variedad de deliciosas comidas y bebidas. Esta es la época también en la cual tendemos a ganar esas libras de mas, que tanto nos cuesta perder luego de estas festividades.

Siga estos consejos de cómo disfrutar de la Navidad saludablemente sin ganar una libra de más:

1. Asegúrese de haber consumido aunque sea una merienda antes de ir a una cena Navideña. De esta forma no se sentirá muy hambriento y evitará comer de más.
2. Seleccione una ensalada como aperitivo. Las ensaladas contienen fibra, la cual ayuda a aumentar la sensación de plenitud y evitará comer de más.
3. Controle el tamaño de las porciones. Consuma solo lo que quepa en el plato y evite repetir.
4. Elija cortes de carne magra y quítele el pellejo o el cuerito. El cuerito es alto en sodio y grasas saturadas, las cuales se asocian con enfermedades del corazón, obesidad y diabetes.
5. No omita comidas. Consuma comidas pequeñas y frecuentes.
6. Haga que la mitad de su plato sea frutas y verduras,
7. Seleccione el agua como bebida en vez de refrescos.
8. Seleccione una ensalada de frutas frescas para el postre.
9. Muévase. Bailar ayuda a mantener el peso saludable.
10. De el ejemplo de buena salud y lleve platos saludables.



Mi Plato en Navidad



1. Reduzca la sal y azúcares

2. Seleccione carnes magras

3. Controle el tamaño de las porciones

4. Asegúrese que la mitad de su plato sea rico en frutas y vegetales

Cereales, granos integrales y viandas

(arroz con gandules y guineitos en escabeche)

Frutas



Leche y sus productos bajo o sin grasa

(ponche de leche y canela)

Verduras y hortalizas

Carnes magras (pernil)

Choose **MyPlate.gov**

Este puede ser su PLATO NAVIDEÑO...

¡DISFRÚTALO!

