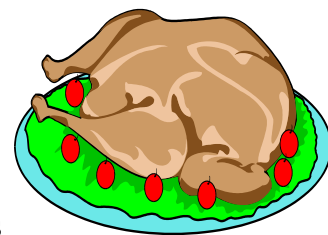


¡Felices Fiestas!



Una cena en un día festivo no tiene que ser un desastre desde el punto de vista nutricional. Aquí están algunas sugerencias para hacer sus comidas en días festivos más saludables.

Menú Tradicional	Calorías	Grasa (gramos)	Cambios Saludables	Calorías	Fat (gramos)
<i>Vegetales crudos frescos (1/2 taza)</i>	50	0	<i>Sin cambios</i>	50	0
<i>Crema para untar de vegetales (2 cucharadas)</i>	60	4	<i>Preparado con crema agria sin grasa</i>	20	0
<i>Carne de pavo oscura (5 oz.)</i>	262	10	<i>Carne de pavo blanca (3 oz.)</i>	129	3
<i>Jugo de carne (gravy) (1/2 taza)</i>	58	4	<i>Use sólo 1/4 de taza</i>	29	2
<i>Relleno de pavo (1 taza)</i>	340	18	<i>Use porción de 1/2 taza</i>	170	9
<i>Salsa de cranberry (1/4 taza)</i>	90	0	<i>Sin cambios</i>	90	0
<i>Papas, puré de papas con mantequilla y leche regular (1/2 taza)</i>	130	6	<i>Puré de papas con crema agria sin grasa</i>	82	0
<i>Plato de vegetales (3/4 taza)</i>	135	8	<i>Plato de vegetales al vapor (1/2 taza.)</i>	25	0
<i>Panecillo con mantequilla</i>	100	6	<i>No añada mantequilla</i>	60	2
<i>Batata dulce (sweet potatoes), acaramelados con azúcar morena y mantequilla (1/2 taza)</i>	164	3	<i>Preparados con almíbar (sin mantequilla)</i>	106	0
<i>Pastel de calabaza con crema batida</i>	350	20	<i>1/2 porción, sin crema batida</i>	160	8
Total Tradicional:	1739	79	Total Saludable:	921	24
<i>Esta comida contiene 41% de grasa.</i>			<i>Esta comida contiene 23% de grasa.</i>		

¡Ud. ahorra 818 calorías y 55 gramos de grasa sólo con estos pequeños cambios!

Nota: El menú con los “cambios saludables” todavía es alto en grasa y calorías. Así que planifique comer menos en el desayuno y el almuerzo, así como en los días antes y después, si piensa tener una comida abundante. Aún mejor, *haga cambios en el menú que sean todavía más saludables*. Sirva una ensalada de fruta fresca de diferentes colores en lugar del pastel, arroz en lugar del relleno de pavo (pruebe mezclar arroz silvestre y blanco para lograr un toque especial), y consuma menos alimentos (por ejemplo, seleccione las batatas dulces o el puré de papa, pero no los dos). ¡Ud. ahorrará otras 290 calorías y 17 gramos de grasa!