



United States Department of Agriculture

# 10 tips make healthier holiday choices

Nutrition Education Series



## 10 tips for a healthier holiday

The holidays are often filled with time-honored traditions that include some of our favorite meals and foods. As you celebrate, think of little changes you can make this holiday season to create healthier meals and active days.

**1 create MyPlate makeovers**  
Makeover your favorite holiday dishes. Use My Recipe on SuperTracker to improve holiday recipes and get healthier results. Go to <https://www.supert tracker.usda.gov/myrecipe.aspx>.



**6 tweak the sweet**  
For dessert, try baked apples with cinnamon and a sprinkle of sugar instead of apple pie. Invite your guests to make their own parfait with colorful sliced fruit and low-fat yogurt.



**2 enjoy all the food groups at your celebration**  
Prepare whole-grain crackers with hummus as an appetizer; add unsalted nuts and black beans to a green-leaf salad; use low-fat milk instead of heavy cream in your casseroles. Share healthier options during your holiday meal.

**7 be the life of the party**  
Laugh, mingle, dance, and play games. Focus on fun and enjoy the company of others.

**3 make sure your protein is lean**  
Turkey; roast beef; fresh ham; beans; and some types of fish, such as cod or flounder, are lean protein choices. When serving meats, trim away any fat before cooking. Go easy on the sauces and gravies—they can be high in saturated fat and sodium.

**8 make exercise a part of the fun**  
Make being active part of your holiday tradition. Have fun walking and talking with family and friends after a holiday meal. Give gifts that encourage others to practice healthy habits such as workout DVDs, running shoes, and reusable water bottles.



**4 cheers to good health**  
Quench your thirst with low-calorie options. Drink water with lemon or lime slices. Offer seltzer water with a splash of 100% fruit juice.



**5 bake healthier**  
Use recipes with unsweetened applesauce or mashed ripe bananas instead of butter. Try cutting the amount of sugar listed in recipes in half. Use spices to add flavor such as cinnamon, allspice, or nutmeg instead of salt.



Center for Nutrition Policy and Promotion  
USDA is an equal opportunity provider and employer.

Go to [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) for more information.

DG Tip Sheet No. 32  
December 2013



United States Department of Agriculture

# 10 consejos para los días feriados

Serie de Educación en Nutrición



## 10 consejos para feriados saludables

Los días feriados son oportunidades para dedicar tiempo a celebrar tradiciones que incluyen nuestras comidas y platos favoritos. Mientras celebra piense en pequeños cambios que pueda hacer esos días feriados para crear comidas saludables y mantenerse activo.

**1 crea MiPlato renovado**  
Renueve sus platos favoritos. Use "My Recipe" en SuperTracker para mejorar sus recetas especiales y hacerlas más saludables. Visita <https://www.SuperTracker.usda.gov/myrecipe.aspx>.



**6 cambie los dulces**  
Para el postre, pruebe manzanas horneadas con canela y azúcar roceada en vez de pie de manzana. Ofrezca a sus invitados la oportunidad de preparar su propio "parfait" con tajadas de frutas multicolores y yogur bajo en grasa.



**2 en sus celebraciones disfrute los alimentos de cada uno de los grupos**  
Para empezar sirva galletas integrales con "hummus," adicione nueces sin sal y frijoles negros a una ensalada de verduras; en sus guisos o cazuelas use leche baja en grasa en vez de crema. Comparta opciones saludables en sus comidas de días festivos.

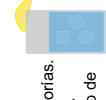
**7 sea el centro de la fiesta**  
Ríe, baile y juegue. Enfóquese en la diversión y goce de la compañía de otros.

**3 asegúrese que la proteína que consume sea magra**  
Pavo, carne de res, jamón, legumbres y algunas variedades de pescado como bacalao o lenguado son opciones magras. Cuando prepare carnes, corte y retire la grasa antes de cocinar. Sea moderado con las salsas y los aliños, éstos pueden contener cantidades considerables de grasa y sodio.

**8 haga que el ejercicio sea parte de la diversión**  
Haga que el ejercicio sea parte de la tradición de un día festivo. Diviértase caminando y hablando con la familia y los amigos después de la cena. Dé regalos que motiven a otros a practicar hábitos saludables como DVDs de ejercicios, zapatillas y botellas reusables de agua.



**4 celebre la buena salud**  
Sacie su sed con opciones bajas en calorías. Tome agua con jugo o rodajas de limón. Ofrezca agua con gas mezclada con un poquito de jugo 100% fruta.



**5 homee productos saludables**  
Use recetas con puré de manzana sin azúcar o puré de plátanos en vez de mantequilla. Trate de disminuir la cantidad de azúcar en la mitad de lo que indica la receta. Use especias para adicionar sabor como canela, clavo de olor o nuez moscada.



**9 aproveche de las sobras**  
Prepare platos con las sobras del día anterior. Añada carne de pavo a sus sopas o ensaladas. Use vegetales en sus tortillas francesas, sándwich o sopas. ¡Las posibilidades son interminables!

**10 regale**  
Dedique tiempo a preparar comidas o proveer alimentos a aquellos que necesiten ayuda. Done voluntario al banco local de alimentos o participe como fiestas para servir comidas en los comedores comunales.



Center for Nutrition Policy and Promotion  
USDA is an equal opportunity provider and employer.

Visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para obtener más información.

DG Tip Sheet No. 32  
Diciembre 2013