



November 2011

Supplement

4) Desserts!

- Scan the dessert area before making a choice.
- Pick fruit or pumpkin pies instead of high calorie pecan or pumpkin pies.

5) Beverages

- Choose water for your drink of choice!

6) Be Active

- Give your metabolism a boost by going for a walk
- Suggest a friendly family activity like touch football or basketball.

Have An Enjoyable Thanksgiving Without Unzipping!

The soon approaching Thanksgiving holiday, when healthy eating disappears and pigging out comes naturally, can be enjoyed without overeating. Here are some tips for healthy indulging:

1) Don't wait until dinner to eat

- Avoid overeating by eating regular meals.
- Munch on healthy snacks throughout Thanksgiving Day like vegetables dipped in hummus, nuts or fruit.

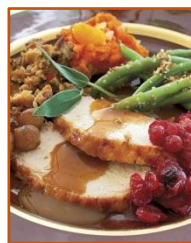
2) Load your plate the healthy way!

- Fill $\frac{1}{2}$ your plate with fruits and vegetables. You will feel comfortably full by eating low-calories, nutrient dense fruits and vegetables.
- Serve yourself a $\frac{1}{2}$ cup of sweet potatoes to get a dose of potassium; vitamins A and C as well as fiber.
- Serve about 3 oz. (a checkbook size) of turkey or ham for protein. To stay low on calories remove skin from turkey and choose white meat instead of dark.

3) If you're the chef, make simple substitutions

- Cut calories by flavoring dishes with spices and herbs.
- Roast or bake instead of frying.
- Opt for whole wheat pie crusts and breads.

Sources: myhealthynewsdaily.com; missourifamilies.org.





Noviembre del 2011

Boletín

4) ¡Postres!

- Échele un vistazo al área de los postres antes de seleccionar uno.
- Elija tartas de fruta o calabaza baja en grasa en lugar de las de nueces y calabaza con alto contenido de calorías.

5) Bebidas

- ¡Elija agua para acompañar su cena!

6) Manténgase activo

- Estimule su metabolismo saliendo a caminar.
- Sugiera una actividad familiar como fútbol soccer o baloncesto.

Disfrute del Día de Acción de Gracias sin tener que desabrocharse ese botón

Se aproxima el Día de Acción de Gracias cuando uno se olvida de comer saludablemente y come hasta hartarse sin pensarlo mucho. Sin embargo, esta celebración puede disfrutarse sin tener que comer en exceso. He aquí algunos consejos sobre cómo darse el gusto saludablemente:

1) No se espere hasta la cena para comer

- Evite comer en exceso consumiendo sus comidas regulares.
- Coma bocadillos saludables durante todo el Día de Acción de Gracias, como nueces, frutas o verduras con hummus (puré de garbanzos).

2) ¡Llene su plato para que sea saludable!

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras. Se sentirá lleno, a gusto, comiendo frutas y verduras bajas en calorías y con muchos nutrientes.
- Sírvase $\frac{1}{2}$ taza de camote para obtener una cantidad de potasio, vitaminas A y C, así como fibra.
- Sírvase alrededor de 3 onzas (el tamaño de una chequera) de pavo o jamón para obtener proteína. Para reducir las calorías, quítele el pellejo al pavo y elija carne blanca en lugar de oscura.

3) Si usted es quien cocina en casa, haga substituciones simples

- Reduzca las calorías dando sabor a sus platillos con especias y hierbas.
- Hornee o ase en lugar de freír.
- Opte por panes y masa para tartas de harina integral

Fuentes: myhealthynewsdaily.com; missourifamilies.org.

