

HEALTHY HOLIDAY EATING



By: Chloe Munoz & Danna Benavides UTSA Dietetic Interns

'Tis the season for family, festivity, and food. Holidays are filled with family, parties, good memories, and great food. For weeks our daily routine is disrupted, and healthy holiday eating becomes a battle. It can be easy to overindulge and slack on our exercise routine, all the factors can affect our overall well-being for weeks. Fortunately, it does not have to be this way. Here are six tips that can help you navigate this holiday season.

1. **DON'T SKIP MEALS.** Skipping meals to “save your calories” can lead to overeating during your planned meals.
2. **ADD MORE VEGETABLES TO YOUR PLATE.** Vegetables contain lots of nutrients including fiber which helps to keep you full. Fill half of your plate with different colored vegetables.
3. **TRY DIFFERENT HEALTHY RECIPES.** Trying different recipes can keep the holidays fun and help add more variety of healthful foods to the table. For example, try baked sweet potatoes instead of sweet potato casserole.
4. **KEEP PORTION SIZES IN MIND WITH DESSERTS AND SNACKS.** Unconscious snacking can happen while socializing. Try to stay mindful of eating by snacking on foods from the vegetable tray.
5. **STAY HOME IF YOU ARE FEELING ILL OR SHOWING ANY SYMPTOMS OF COVID 19.** Practice good hygiene by washing your hands and sanitizing often.
6. **BE ACTIVE.** Burn off some extra energy by doing some activities the whole family can enjoy, such as going for a walk around the neighborhood.



Stay safe and have a happy holiday!

ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LAS FIESTAS



By: Chloe Munoz & Danna Benavides UTSA Dietetic Interns

Es la temporada de la familia, las fiestas y la comida. Las vacaciones están llenas de familia, fiestas, buenos recuerdos y buena comida. Durante semanas, nuestra rutina diaria se ve interrumpida y la alimentación saludable durante las fiestas se convierte en una batalla. Puede ser fácil excederse y relajar nuestra rutina de ejercicios, todos los factores pueden afectar nuestro bienestar general durante semanas. Afortunadamente, no tiene por qué ser así. Aquí hay seis consejos que pueden ayudarlo a navegar esta temporada navideña.

1. **NO SE SALTE LAS COMIDAS.** Saltarse las comidas para "ahorrar calorías" puede llevar a comer en exceso durante las comidas planificadas.
2. **AGREGUE MÁS VERDURAS A SU PLATO.** Las verduras contienen muchos nutrientes, incluida la fibra, que te ayuda a sentirte satisfecho. Llene la mitad de su plato con vegetales de diferentes colores.
3. **PRUEBE DIFERENTES RECETAS SALUDABLES.** Probar diferentes recetas puede hacer que las fiestas sean divertidas y ayudar a agregar más variedad de alimentos saludables a la mesa. Por ejemplo, pruebe las batatas al horno en lugar de la cazuela de batatas.
4. **TENGA EN CUENTA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES DE POSTRES Y BOCADILLOS.** Los bocadillos inconscientes pueden ocurrir mientras socializa. Trate de ser consciente de comer comiendo bocadillos de la bandeja de verduras.
5. **QUÉDESE EN CASA SI SE SIENTE ENFERMO O MUESTRA ALGÚN SÍNTOMA DE COVID 19.** Practique una buena higiene lavándose las manos y desinfectando con frecuencia.
6. **SEA ACTIVO.** Queme un poco de energía extra haciendo algunas actividades que toda la familia pueda disfrutar, como dar un paseo por el vecindario.



¡Manténgase seguro y tenga unas felices fiestas!