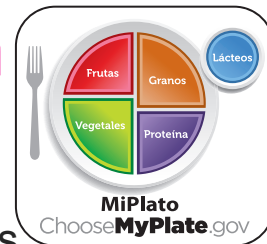


# 10 consejos

Serie de educación en nutrición

# Haz que las celebraciones sean divertidas, saludables y activas



## 10 consejos para crear reuniones activas y saludables

**E Comer saludablemente y mantenerse físicamente activo puede ser la parte divertida de las fiestas y eventos.** Las celebraciones fantásticas pueden ser fáciles de organizar si presentamos alimentos, saludables y deliciosos, de todos los grupos de alimentos en forma divertida. Pero sobre todo disfrute de la compañía de los amigos y de la familia.

### 1 haz que los hábitos saludables sean parte de las celebraciones

Los alimentos y las bebidas son parte de los eventos, pero no tienen que ser el centro de la reunión. Enfóquese en las actividades para mantener a la gente moviéndose y gozar de su compañía.

### 2 haz que las comidas se vean festivas

Decore los platos con nueces y semillas, o sirva los vegetales en formas nuevas. Adicione frutas vistosas para sus platos favoritos, sirva una receta nueva, o esparza almendras o cebollas verdes para adicionar algo decorativo.

### 3 refréscese con sabor

Prepare cubos congelados de jugo 100% de frutas o adicione pedazos de fruta para hacer el agua más aceptable. Invente un "flotante" adicionando una cuchara o porción de helado, bajo en grasa, en un vaso de agua con gas.

### 4 salve el sabor

Ponga atención a cada bocado de la comida. Haga pequeños cambios en sus recetas antiguas o prepare platos de otras regiones para avivar las comidas.

### 5 use ChooseMyPlate.gov para incluir alimentos de todos los grupos de alimentos para su fiesta

Ofrezca galletas integrales, sirva crema hecha de frejoles picantes y bandejas de vegetales, prepare kebabs de fruta, o copas con capas de yogur y frutas para crear una ensalada de frutas. Use granos integrales y vegetales para crear ensaladas saludables y llenas de sabor.

### 6 cree la hora de la movida para cada reunión

El estar físicamente activo le hace sentir bien a cualquiera. Bailar, moverse, jugar y reír adicionan diversión a la reunión.

### 7 practique recetas saludables

Encuentre maneras de bajar el azúcar, sal, y grasas cuando prepare sus recetas favoritas. Practique las recetas de ChooseMyPlate.gov.

### 8 manténgalo simple

Haga participar a otros, haciéndolos preparar platos, ayudando a limpiar o ayudando a matener a los niños activos.

### 9 compre para comer inteligentemente

Ahorre dinero ofreciendo comidas que estén dentro de su presupuesto. Compre los productos cuando estén de temporada, cuando los precios estén bajos y los productos estén frescos y jugosos. Planifique con anticipación y compre productos en oferta.

### 10 sea el animador de hábitos saludables

Nunca es muy temprano para que los adultos demuestren a los niños buenos hábitos con el ejemplo. Tenga presente que los niños imitan a los adultos que están cerca de ellos, incluso en las fiestas.

