

# Bondad Libre de Culpa

No importa qué fiesta pueda celebrar, el mes de diciembre suele estar lleno de celebraciones y dulces: reuniones familiares, fiestas de trabajo y chocolate gratis en todas partes! Puede ser un momento abrumador, especialmente si usted está tratando de practicar hábitos alimenticios saludables o está observando su peso. Sin embargo, no hay necesidad de estrés - todavía podemos disfrutar de esas delicias de la holidad sin sentirse culpable siguiendo estos consejos.

## Receta del Mes: Galletas de desayuno de calabaza

### Ingredientes

- 1 3/4 tazas de calabaza cocida y puré (lata de 15 onzas)
- 1 1/2 tazas de azúcar morena
- 2 huevos
- 1/2 taza de aceite
- 1 1/2 tazas de harina
- 1 1/4 tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 1 taza de pasas
- 1 taza de nueces o avellanas (picadas)

### Indicaciones

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Mezcle bien la calabaza, el azúcar morena, los huevos y el aceite.
3. Mezcle los ingredientes secos y agréguelos a la mezcla de calabaza.
4. Agregue las pasas y las nueces.
5. Deje caer por cucharaditas en la bandeja para hornear engrasada, 1 pulgada de distancia.
6. Aplanar suavemente cada galleta (utilice una cuchara, un fondo de vidrio o una palma de la mano).
7. Hornee 10-12 minutos hasta que el dorado se dore

Fuente de la receta: Foodhero.org



## 1. Evite saltarse las comidas

Si sabe que tiene una reunión de vacaciones o una fiesta de trabajo, trate de no saltarse las comidas antes o después.

Saltarse las comidas puede provocar comer en exceso los alimentos más tarde en el día. Escucha las señales de hambre de tu cuerpo: come cuando sientas hambre y para cuando te sientas lleno. Comer una pequeña comida o refrigerio antes de una fiesta también puede evitar que comas en exceso una vez allí!

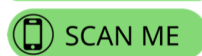
## 2. Se trata de equilibrio

Coma los alimentos que disfruta mientras incorpora una variedad de grupos de alimentos. Intenta llenar tu plato con los 5 grupos de alimentos: Llene primero la mitad de su plato con frutas y/o verduras, 1 porción de proteína (2-3 oz de carne, pescado, frijoles, huevos), 1 porción de cereales integrales (1/2 c de arroz, 1 rebanada de pan) y 1 porción de lácteos (1 oz de queso o 1 c de leche). Incorporar los 5 grupos de alimentos en su comida ayudará a su cuerpo a obtener la variedad de nutrientes que necesita.

## 3. Todo con moderación

¡Adelante, cómete esa galleta! No hay necesidad de privarse de esas delicias navideñas decadentes. Comer alrededor de un antojo puede hacer que te atragante y comas en exceso otros alimentos. Sólo recuerda mantener todo con moderación. Por ejemplo, no llene todo el plato con alimentos dulces y salados o postres. Tome una pequeña cantidad para comenzar, comerlo, y ver si todavía tiene hambre o está satisfecho. No existe tal cosa como un "alimento malo", sólo recuerde limitar ciertos alimentos que son más altos en azúcar, sodio y grasa (por ejemplo, salsas, mantequilla, productos horneados, salsas).

**Para conectar con el equipo de NEP: Abra la aplicación de la cámara y coloque este código QR dentro de la vista de la cámara. ¡Sigue el enlace en la parte superior de tu teléfono!**



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA y a través del Departamento de Servicios Humanos (DHS) de PA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.