

# Comida Saludable Para las Fiestas

**La comida nos rodea durante los días festivos. Algunas comidas de los días festivos pueden ser saludables. Lea esta información acerca las comidas festivas para que pueda hacer decisiones mejores.**

**El pavo** es una gran fuente de proteína y tiene menos sodio y menos nitratos que otras carnes como el jamón. Elija carne blanca sin piel.

**Los ejotes** son una de las comidas más saludables de las fiestas. Tienen fibra, vitaminas C y K e incluso hierro y potasio. En lugar de hacer un estofado con mucha mantequilla y una sopa cremosa, intente utilizar la leche baja en grasa y algunos condimentos para disfrutar de este favorito de las fiestas.

**Los camotes** están llenos de vitaminas. ¡Coma la cáscara para obtener también una dosis de fibra! Tenga cuidado con los aderezos. Agregue un poco de canela para añadir a los camotes un poco de antioxidantes. **Recuerde 1/2 taza tiene 15g de carbohidratos.**

**La calabaza** es baja en calorías, pero rica en vitamina A. Sin embargo, un pastel de calabaza tiene alto contenido de calorías, azúcar y grasa. Trate de hacer un platillo con puré de calabaza o calabaza asada. O, cambie ingredientes para hacer un pastel de calabaza ligero. Hágalo sin corteza. **Recuerde 1 taza de**

**Los arándanos** tienen mucha vitamina C, fibra y un antioxidante que es bueno para el sistema urinario. Haga su propia salsa de arándanos y tenga cuidado con el azúcar. **Recuerde 1 taza de arándanos frescos tiene 12 g de carbohidratos y 1/3 taza de arándanos dulces secos tiene 32g de carbohidratos.**

**Las pacanas** tienen más antioxidantes que cualquier otra nuez. En lugar de pastel de nuez trate de espolvorear un poco en una ensalada o batata.

