



# VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Una ventaja saludable

## Celebre comiendo sano.

Ñames confitados. Puré de papas con salsa de carne. Galletas dulces. La mesa de las fiestas de fin de año es el paraíso de las tentaciones. Especialmente cuando uno trata de convencerse de que está bien darse un gusto de más porque empezará con una nueva rutina saludable en enero. Hay varias maneras de disfrutar de comidas deliciosas sin dejar de mantener la salud y el peso bajo control. Trate de hacer estas elecciones más inteligentes:

1. **Manzanas y puré de manzana:** Las manzanas tienen mucha fibra. El puré de manzana sin azúcar es una sabrosa opción para consumir fibra sin el azúcar no deseada. Incluso las manzanas al horno con cáscara pueden aportar nutrientes que ayudan a prevenir enfermedades cardíacas.
2. **Queso:** Los quesos duros, como el parmesano y el gouda maduro, son opciones que permiten consumir calcio y proteínas fácilmente. Los quesos más blandos, como el queso brie, feta y ricota, no aportan el mismo valor nutricional.
3. **Salsa de arándano (sin azúcar):** Los arándanos son una excelente opción para eliminar las bacterias que provocan la mayoría de las infecciones urinarias. Si necesita un toque dulce, rocíele un poco de azúcar.
4. **Chocolate amargo:** El chocolate amargo con un setenta por ciento de cacao rebosa de flavonoles, un nutriente que puede ayudar a reducir su colesterol.
5. **Habichuelas:** Este alimento básico para servir de acompañamiento tiene naturalmente un bajo contenido de calorías y un alto contenido de vitamina K, para proteger los huesos. También es una buena fuente de vitaminas A y C. Simplemente sea cauteloso con los guisos con habichuelas u otras preparaciones bañadas en salsas pesadas.
6. **Frutos secos:** Los frutos secos tienen grasas insaturadas saludables para el corazón, vitaminas, minerales y fitonutrientes, un nutriente que promueve la salud.

7. **Pastel de calabaza:** La calabaza es una verdura, y su color naranja es prueba de su alto nivel de carotenoides, que ayudan al organismo a producir vitamina A y combatir los radicales libres. La calabaza también es una buena fuente de potasio y fibra. Simplemente recuerde lo siguiente: la mayoría de los pasteles tienen mucha azúcar, de modo que es conveniente comer porciones pequeñas.
8. **Ñames o camotes (batatas):** Estos sabrosos tubérculos aportan carotenoides que tienen vitamina A, así como potasio, vitamina C y fibra. Evite los ñames o camotes confitados. Puede obtener el mismo sabor si los hornea con un poco de azúcar negra.

### Cocine algo saludable

Unos pocos consejos simples para cocinar pueden hacer de sus recetas favoritas para las fiestas un plato mucho más saludable:

1. Machaque las papas blancas con caldo de pollo con bajo contenido de sodio y sin grasa, en lugar de hacerlo con leche, mantequilla y sal.
2. Machaque los camotes con jugo de naranja, en lugar de usar mantequilla.
3. Opte por asar las verduras para realzar su sabor natural.
4. Prepare sus salsas preferidas con yogur o crema agria sin grasa.
5. Use un separador de salsa para quitarle la grasa a la salsa de carne casera.
6. Reemplace la mantequilla y la margarina por aceite de canola, que es saludable para el corazón.
7. Opte por comer lomo de cerdo como plato principal, que es una carne magra, en lugar de carnes con más grasa o más saladas.
8. Use queso parcialmente descremado o sin grasa para la lasaña o la tarta de queso (cheesecake).
9. Prepare un postre tentador y luego ofrezca frutas frescas o fresas bañadas en chocolate amargo como alternativa.
10. Prepare el budín de pan con ponche de huevo sin grasa, en lugar de usar leche entera para darle más sabor.