



Haga que las celebraciones sean divertidas, saludables y activas

Comer sano y estar físicamente activo puede ser una parte divertida de fiestas y eventos. Las grandes reuniones son fáciles de celebrar cuando se ofrecen alimentos sabrosos y saludables de todos los grupos de alimentos en un ambiente divertido y activo. Por encima de todo, enfóquese en disfrutar de amigos y familiares.

1 **Convierta los hábitos saludables en parte de sus celebraciones**
Aunque la comida y las bebidas son parte de muchos eventos, no tienen que ser el centro de la ocasión. Concéntrese en las actividades que hacen que la gente se mueva y permita que las personas disfruten mutuamente de la compañía.

2 **Haga que los alimentos parezcan festivos**
Agregue unos cuantos vegetales llamativos a un plato favorito o una nueva receta. Agregue una pizca de hierbas o especias para hacer que el plato sea más sabroso. Corte los alimentos en formas interesantes.

3 **Ofrezca bebidas refrescantes que gusten**
Haga graciosos cubitos de hielo con jugo al 100% o agregue rodajas de fruta para hacer el agua más interesante

4 **Saboree el sabor**
Tómese el tiempo para prestar atención al sabor de cada bocado de los alimentos. Haga cambios pequeños y saludables a sus recetas o pruebe platos de otra cultura para animar las cosas.

5 **Permita que MiPlato sea su guía**
Ofrezca galletas de grano entero, sirva una salsa picante de frijol y una bandeja de vegetales, haga kabobs de frutas, ponga capas de yogur y fruta para crear un dulce parfait. Use pasta de grano entero o arroz integral y vegetales para hacer una ensalada sabrosa y saludable.

6 **Convierta la actividad física en parte de cada evento**
Estar activo físicamente hace que todos se sientan bien. Bailar, moverse y jugar juegos activos agregan diversión a cualquier reunión.

7 **Pruebe algunas recetas más saludables**
Encuentre maneras de reducir los azúcares añadidos, sal y grasa saturada mientras prepara sus recetas favoritas. Pruebe algunas de las recetas en WhatsCooking.fns.usda.gov.

8 **Manténgalo sencillo**
Que otras personas participen contribuyendo un plato saludable preparado, ayudando con la limpieza o animando a los niños de ser activos.

9 **Compre de manera inteligente para comer de manera inteligente**
Ahorre dinero al ofrecer alimentos que se ajusten a su presupuesto. Compre productos de temporada cuando cuestan menos y saben mejor. Planee de antemano y compre alimentos rebajados.

10 **Sea un animador de hábitos saludables**
Nunca es demasiado 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.

