



# 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](http://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.

