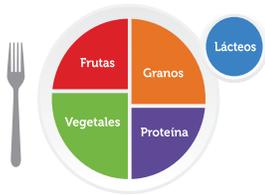




Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Celebraciones y Reuniones

Una alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida, incluyendo las celebraciones y las reuniones. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Sirva variedad

Incluya elementos de diferentes grupos de alimentos en su evento. Prepare una mesa con comidas que incluyan vegetales, frutas y granos integrales.



Un brindis por la buena salud

Sirva agua o té frío sin endulzar con hojas frescas de menta. Sirva soda con una gota de jugo de frutas 100% natural o con un poquito de limón o lima.



Convierta la actividad en parte de la diversión

Ría, charle, baile y participe en juegos. Diviértase caminando y hablando con familiares y amigos después de una comida especial.



Reconsidere el postre

Ofrezca una combinación de frutas frescas y secas. Ponga las guarniciones a disposición de los invitados para que puedan armarse sus propias combinaciones con maní, chips de chocolate negro y frutas secas.



Reduzca los desechos de alimentos

Administre las sobras empaquetándolas para que los invitados se las lleven a sus casas, agregándolas a sopas o ensaladas e incorporando más vegetales en las tortillas de huevos, sándwiches o guisos.



Sea creativo con un plato

Reemplace el puré de manzana sin endulzar con manteca cuando cocine o use leche con bajo contenido de grasas cuando la receta indique que se debe usar crema. Pruebe las hierbas y las especias con bajo contenido de sal.

