

## Healthful Holiday Tips

How to maintain a healthy lifestyle during the Holidays.

By KyLee DeCock, UTSA Dietetic Intern

Cheers, the holidays are here! While they may look different this year the tradition of celebrating with food isn't going away. There will be a lot of choices, some healthier than others and some we may want to limit, but it is possible to navigate this in a healthful manner. As always please share any tips or ideas you may have with our Meals on Wheels family through Facebook, Twitter, or our Instagram page. We love hearing from our clients and spreading the holiday cheer! Happy Holidays!

#1: There will be lots of appetizers and treats. Portion sizes is something to be mindful of. Moving away from the buffet line/trays while socializing can help with the unconscious nibbling.



#4: Sides are can be the most exciting part of holiday meals, try to fill half your plate with options that have fruit and vegetables in them. More colors equals more nutrients!

#2: COVID-19 is still around and it is important to keep everyone's safety in mind. Remember to limit the amounts of loved ones at gatherings and stay home if you are feeling ill. Wash your hands and sanitize regularly.

#5: Alcohol is common at holiday parties, if you are of legal age to drink, it is always smart to consume alcohol safely and in moderation. Drinking water can be a great way to satisfy your thirst. Always remember to plan ahead and have a designated driver if traveling is required.



#3: Eat before your gathering, missing meals doesn't mean you can make up for two or three meals at once. A small snack before going will help reduce overeating later.

#6: Don't forget to get out and be active. A few extra activities can help burn off the extra energy we consume with holiday meals. Find activities that the whole family can enjoy to get everyone involved.



## CONSEJOS SALUDABLES NAVIDENOS

Por KyLee DeCock, UTSA Estudiante

¡Salud, las celebraciones llegaron! La tradición de celebrar con comida no va a desaparecer. Habrá muchas opciones, algunas más saludables que otras y otras que tal vez deseemos limitar, pero es posible navegar por esto de manera saludable. Como siempre, por favor comparta sus consejos con su familia Meals on Wheels a través de Facebook, Twitter o nuestra página de Instagram. ¡Nos encanta escuchar a nuestros clientes y celebrar con distancia propia! ¡Felices Fiestas!

#1: Habrá un montón de golosinas. El tamaño de las porciones es algo a tener en cuenta. Aléjese de la línea y las bandejas de buffet mientras que celebra para ayudar con la mordisqueo inconsciente.



#2: COVID-19 todavía está alrededor y tenemos que tener en cuenta la seguridad de todos. Recuerda limitar las cantidades de seres queridos en las reuniones. Lávese las manos y desinfecte regularmente.

#4: Trate de llenar la mitad de su plato con opciones que tienen frutas y verduras en ellos. Coma con muchos colores. ¡Más colores equivalen a más nutrientes!

#5: Si usted es mayor de edad para beber, consuma el alcohol de forma segura y con moderación. Beber agua puede ser una gran manera de saciar su sed. Recuerde siempre planificar con anticipación y tener un conductor designado.



#3: Coma antes de su reunión, el faltar de comer nos da mas hambre de golosinas. Un pequeño botana antes de ir ayudará a reducir el comer en exceso más tarde.

#6: Manténgase activo. El ejercicio ayuda a quemar la energía que consumimos con las comidas navideñas. Encuentra actividades que toda la familia pueda disfrutar para involucrar a todos.

