

Even Better News about Thanksgiving and Christmas

Thanksgiving and Christmas are the busiest travel days of the year--for good reason. Many of us will brave the weather, busy roads, and crowded airports for the chance to spend time with family and friends. We relish the opportunity to reflect on our blessings and anticipate exciting times awaiting us in the New Year. We also look forward to holiday meals. Many of us will enjoy sampling from a variety of holiday dishes ranging from old family recipes to the traditional favorites such as turkey, homemade stuffing, and pumpkin pie.



Unfortunately, some of us worry that the holiday menus contribute to the development of poor eating habits and weight gain. While overindulgence can contribute to these health concerns, there is no real reason to be concerned if we eat wisely during the holidays. The reality is that the traditional Thanksgiving and Christmas meals have taken a bad rap over the years because many traditional Thanksgiving and Christmas foods are some of the healthiest around.

The Harvard Medical School lists turkey as among the leanest cuts of meat available. In fact, a “3-ounce serving of skinless white meat contains 25 grams of fat, and less than 1 gram of saturated fat.” Holiday foods like cranberries, sweet potatoes, and pumpkin are low in fat and calories and packed with potassium and other important vitamins. Also, pecans are a great source of heart-healthy fats.

Source: www.health.harvard.edu/press_releases/traditional_thanksgiving_turkey_dinner

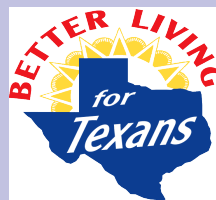
OCTOBER - DECEMBER 2012

For more information contact:

Eneyda Garza or Lucy Estrada
BLT Extension Assistants
Texas A&M AgriLife Extension
1600-B Smith Road
Austin, TX 78721

Phone: (512) 854-9600
Fax: (512) 854-9611

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION



Several things to keep in mind to have a truly healthy holiday meal:

- 1) Avoid overeating. Portion control rather than stuffing yourself is always a good practice.
- 2) White meat of turkey is much leaner than the dark (removing the skin decreases the fat).
- 3) Pumpkin and sweet potato lose many health benefits when mixed with sugar, butter, eggs, and cream.
- 4) Avoid leaving foods out at room temperature for more than two hours.
- 5) Have small portions of dessert.
- 6) Slow down and savor your meal. Eating fast often results in eating more.
- 7) Wait about fifteen minutes to decide if you really have room for seconds.

Noticias aún Mejores sobre el Día de Acción de Gracias y Navidad

El Día de acción de gracias y Navidad son de los días para viajar más activos del año – por buenas razones. Muchos de nosotros retaremos el clima, las carreteras saturadas y los aeropuertos congestionados con tal de tener la oportunidad de pasar esa temporada con familiares y amigos. Con entusiasmo aprovecharemos la oportunidad para reflexionar en nuestras bendiciones y anticipar emocionados lo que nos deparará el Nuevo Año. También esperamos con interés las comidas decembrinas. Muchos de nosotros disfrutaremos de la amplia variedad de platillos de la temporada que provienen de viejas recetas familiares a las tradicionales y favoritas como el del pavo, el relleno hecho en casa, y el pastel (pie) de calabaza.



Desafortunadamente, a algunos de nosotros nos preocupa que los menús festivos contribuyan al desarrollo de un hábito deficiente en la alimentación y al aumento de peso. Mientras el abuso puede contribuir a estas preocupaciones de salud, no hay una verdadera razón para estarlo si comemos con prudencia durante estas festividades. La realidad es que las comidas tradicionales del Día de Gracias y Navidad han tenido una mala reputación a través de los años pero en si estos platillos festivos son de los alimentos más saludables.

La Escuela Médica de Harvard enlista al Pavo entre los cortes sin grasa disponibles. De hecho, “una porción de 3 onzas de carne blanca sin la piel contiene 25 gramos de grasa, y menos de 1 gramo de grasa saturada.” Los alimentos decembrinos como los arándanos, los camotes y las calabazas son bajos en grasa y calorías y cuentan con un gran contenido de potasio y otras vitaminas importantes. Asimismo, las nueces son una gran fuente de grasas saludables para el corazón.

Source: www.health.harvard.edu/press_releases/traditional_thanksgiving_turkey_dinner

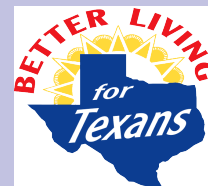
OCTOBER - DECEMBER 2012

Para obtener más información comuníquese con:

Enereyda Garza or Lucy Estrada
BLT Extension Assistants
Texas A&M AgriLife Extension
1600-B Smith Road
Austin, TX 78721

Phone: (512) 854-9600
Fax: (512) 854-9611

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION



Es importante tener en mente varias cosas para realmente gozar de una comida decembrina saludable:

1. Evite comer en exceso. Controlar la porción es siempre una buena práctica más que llenarse.
2. La carne blanca del pavo tiene menos grasa que la oscura (quitar la piel disminuye la grasa).
3. La calabaza y los camotes pierden sus beneficios saludables cuando se mezclan con azúcar, mantequilla, huevos y crema dulce.
4. Evite dejar alimentos afuera a temperatura ambiente por más de dos horas.
5. Tenga porciones pequeñas de postre.
6. No se apresure en comer y disfrute la comida. El comer rápido seguido da como resultado el comer más.
7. Espere como quince minutos para decidir si en realidad tiene espacio para un segundo plato.