American Diabetes Association®

Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Disfruta las fiestas y mantén tus hábitos saludables

Come bien y disfruta de la mesa festiva.

Las fiestas festivas son un momento para reunirse, celebrar y disfrutar tus comidas favoritas. Con un poco de planificación, puedes seguir disfrutando de tus tradiciones y platillos preferidos mientras sigues tu plan de alimentación saludable.



Arma un plato festivo y equilibrado

Piensa en tu plato festivo en cuatro partes, como en el **Plato de Diabetes**:

1. Llena la mitad del plato con verduras sin almidón, como ejotes, coles de Bruselas, zanahorias, brócoli, hojas verdes, champiñones, pimientos o una ensalada.
2. Llena un cuarto con proteína magra, como pavo, pollo o pescado.
3. Llena el último cuarto con carbohidratos de calidad, como papas, camotes, calabaza, maíz, fruta, panecillos integrales o stuffing.
4. Elige una bebida sin calorías, como agua, agua mineral, té sin azúcar o café sin azúcar.



Sé selectivo con tus platos favoritos de fiestas. Muchos alimentos de temporada tienden a ser altos en carbohidratos: panecillos, salsa de arándanos, pay de calabaza y otros postres. No tienes que probar todo lo que se ofrece. Enfócate en los platillos que realmente disfrutas o que solo comes en esta época.

Dales un giro saludable a tus recetas tradicionales:

- Cambia la mitad de las papas en el puré por coliflor rostizada.
- Recorta la grasa visible de las carnes.
- Quita la piel del pollo o pavo antes de cocinar.
- Usa hierbas, especias, limón, vinagre, salsa o aderezos bajos en grasa para dar sabor en lugar de grandes cantidades de sal o grasa

El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes puede ayudarte a crear hábitos duraderos alrededor de la alimentación saludable, la actividad física, el seguimiento y la motivación durante todo el año, reduciendo tu riesgo de diabetes en **58% (71% para personas mayores de 60 años)**.

Aprende más
diabetes.org/es/DPP