

HOW TO AVOID WEIGHT GAIN DURING THE HOLIDAYS

Balance Calories In and Calories Out

"Calories in" refers to the amount of fuel you take in from the foods you eat and drink. "Calories out" are the calories your body uses up through movement and exercise, as well as for basic energy needs like breathing, digesting food, and sleeping. A neutral calorie balance means your calories are balanced "in and out" and you're likely maintaining your weight.

Positive calorie balance = greater food eaten than what your body uses results in weight gain

Negative calorie balance = less food eaten than what your body uses results in weight loss

Remember to Exercise to Use Up Excess Calories

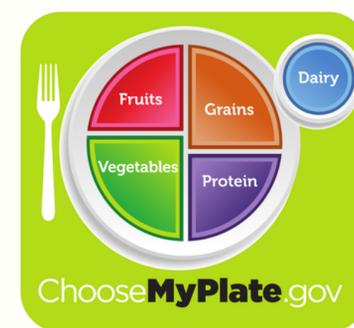
If you are eating more calories than you need, then you are in positive calorie balance. To burn off those excess calories to maintain weight you will need to exercise. The amount you need to exercise may be greater than what you might think. For a 155 pound adult, a 30-minute walk only burns 133 calories, but a 30-minute run will burn 288 calories. You can get exercise by completing daily activities, too. For a 155 pound adult, 30 minutes of shoveling snow burns 216 calories. To burn these calories you need to shovel by hand, no cheating with the snow blower!

Eat a Well-Balanced Diet

A well-balanced diet can supply your body with the nutrients and energy it needs for good health. Otherwise, you may feel tired, experience more colds and illnesses, and increase your risk of nutrition-related diseases, like diabetes or obesity. Following a well-balanced diet means eating foods from the 5 main food groups at most meals:

- Eat a diet rich in fruits and vegetables
- Make half your grains *whole* grains
- Eat low-fat or fat-free dairy products
- Make sure to vary your lean protein options

Be mindful of your portion sizes! Even if you are eating healthy foods, you can still gain weight if you're taking in too many calories than you are using up.



Mindful Eating Tips

Allow your brain to catch up to your stomach! It can take up to 20 minutes for your stomach to signal your brain that it's full. So, listen to your hunger cues to know when you are full. In order to be mindful when eating, try to:

- Eat slowly and don't rush. Chew your food thoroughly.
- Drink small sips of water in between bites, put your fork down periodically, and enjoy the conversations around the table when eating with others.
- Avoid distractions - TV, cell phone, computer, music.
- Focus on the taste of your food and how it makes you feel. When you feel satisfied, stop eating.

Eat Sweets in Moderation

Sweets - such as cookies, pastries, cakes, pies, and candy - are often a part of holiday traditions. Sweets are okay to eat! BUT we should enjoy them in moderation. Sweets are typically high in sugar, fat, and calories with very few nutrients. Have a smaller portion, share a dessert with a friend, and choose the sweet you *really* want to enjoy versus every sweet on the dessert table. A good reminder for "store bought" cookies and other sweets is to take one serving size out of the package, close the package, and savor the treat with a cup of tea, coffee, or skim milk. Then you're done!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
This institution is an equal opportunity provider.

CÓMO EVITAR EL AUMENTO DE PESO DURANTE LAS VACACIONES

Equilibre las calorías que entran y salen

"Las "calorías contenidas" se refieren a la cantidad de combustible que ingiere de los alimentos que come y bebe. Las "calorías quemadas" son las calorías que el cuerpo utiliza a través del movimiento y el ejercicio, así como para necesidades energéticas básicas como respirar, digerir alimentos y dormir. Un equilibrio calórico neutro significa que sus calorías están equilibradas "dentro y fuera" y es probable que mantenga su peso.

Equilibrio calórico positivo = se ingiere más comida de la que utiliza el cuerpo, lo que da como resultado un aumento de peso.

Balance calórico negativo = se come menos comida de la que utiliza el cuerpo y se produce pérdida de peso.

Recuerde hacer ejercicio para consumir el exceso de calorías

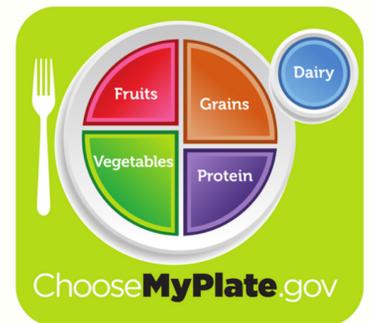
Si ingiere más calorías de las que necesita, entonces se encuentra en un equilibrio calórico positivo. Para quemar ese exceso de calorías y mantener el peso, necesitará hacer ejercicio. La cantidad de ejercicio que necesitas puede ser mayor de lo que piensas. Para un adulto de 155 libras, una caminata de 30 minutos sólo quema 133 calorías, pero una carrera de 30 minutos quemará 288 calorías. También puedes hacer ejercicio completando las actividades diarias. Para un adulto de 155 libras, 30 minutos de palear nieve queman 216 calorías. Para quemar estas calorías es necesario palear con la mano, ¡sin hacer trampa con el quitanieves!

Consuma una dieta bien equilibrada

Una dieta bien equilibrada puede proporcionarle al cuerpo los nutrientes y la energía que necesita para gozar de buena salud. De lo contrario, puede sentirse cansado, sufrir más resfriados y enfermedades, y aumentar el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con la nutrición, como diabetes u obesidad. Seguir una dieta bien equilibrada significa comer alimentos de los cinco grupos principales de alimentos en la mayoría de las comidas:

- Consuma una dieta rica en frutas y verduras.
- Haga que la mitad de sus cereales sean integrales
- Consuma productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Asegúrese de variar sus opciones de proteínas magras

¡Tenga en cuenta el tamaño de sus porciones! Incluso si come alimentos saludables, aún puede aumentar de peso si ingiere demasiadas calorías de las que utiliza.



Consejos para una alimentación consciente

¡Permite que tu cerebro alcance a tu estómago! El estómago puede tardar hasta 20 minutos en indicarle al cerebro que está lleno. Por lo tanto, escuche sus señales de hambre para saber cuándo está satisfecho. Para ser consciente al comer, intenta:

- Come despacio y no te apresures. Mastica bien tu comida.
- Beba pequeños sorbos de agua entre bocado y bocado, deje el tenedor periódicamente y disfrute de las conversaciones en la mesa cuando coma con otras personas.
- Evite distracciones: televisión, teléfono celular, computadora, música.
- Concéntrate en el sabor de tu comida y en cómo te hace sentir. Cuando te sientas satisfecho, deja de comer.

Coma dulces con moderación

Los dulces, como galletas, pasteles, tartas, pasteles y dulces, suelen formar parte de las tradiciones navideñas. ¡Se pueden comer dulces! PERO debemos disfrutarlos con moderación. Los dulces suelen tener un alto contenido de azúcar, grasas y calorías y muy pocos nutrientes. Come una porción más pequeña, comparte un postre con un amigo y elige el dulce que realmente quieres disfrutar en lugar de todos los dulces de la mesa de postres. Un buen recordatorio para las galletas y otros dulces "comprados en la tienda" es sacar una porción del paquete, cerrar el paquete y saborear la golosina con una taza de té, café o leche descremada. ¡Y listo!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.