

# Noticias de Nutricion

## Diciembre 2018

### Arbor Management, Inc.

#### Plan de Comidas Saludables para las Fiestas

Las vacaciones se pasan en familia, amigos y comida. Muchos de los alimentos solo se sirven durante la temporada navideña, por lo que podemos terminar complaciéndonos. Aquí hay algunas maneras de disfrutar de las festividades de comida sin pasarte de mano.

#### Hacks de Vacaciones

- **Invitado a una fiesta?** Trae un plato saludable.
- No te saltes comidas para comer de mas despues. Esto hace que sea mas posible comer en exceso.
- **Come despacio.** Le toma a tu cerebro por los menos 20 minutos realizar que estas satisfecho.
- **Vegetales PRIMERO!** Esto asegurara que comas otros alimentos pero en porciones mas pequeñas.
- Rompe **Actividad Fisica** en tiempos mas pequeños para que quepa dentro de tu dia varias veces; toma una caminata de 10 minutos, varias veces al dia.
- Programa algun tiempo para “**ti**” cada dia—una siesta, camina tu mascota, o un baño caliente para recuperar tu energia para la proxima celebracion.

#### 5 datos interesantes sobre las peras

1. Hay mas de **3000** variedades de peras en el mundo.
2. Los **Estados Unidos** es uno de los mas grandes productores de peras en el mundo.
3. Las Peras maduran de *adentro* → *afuera*.
4. La Pera Bartlett es una de las peras mas populares en los Estados Unidos.
5. La mayoría de las peras (como 95%) vendidas en los Estados Unidos son cultivadas en la Costa Oeste, en **Washington, Oregon,** y en el Norte de California.

#### Pera Rellena Saludable Crujiente

Porciones: 8



#### Ingredientes:

- 4 peras grandes, en mitad, sin semilla
- 1/3 taza de harina de avena
- 1/4 taza de azucar morena
- 1/4 taza de aceite de coco (no derritas)
- 1/2 cucharada de extracto de vainilla
- 1/2 taza de Avena de moda antigua
- 1/4 taza de nueces
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de especias de calabaza
- Pizza de Sal

#### Instrucciones:

1. Precaliente horno a 350F. Forme una cavidad en cada pera para el relleno. Coloque las peras preparadas en una fuente para hornear rociadas con aceite de aerosol. Deje a un lado.
2. Coloque la harina de avena y el azucar en el recipiente de un procesador de comida. Agregue el aceite de coco y la vainilla y pulse hasta que la mezcla se asemeje a pequeñas migas. (Alternativamente, puede hacer este paso en un tazón usando un cortador de pastelería).
3. Agregue la avena, nueces, canela, la especias de Calabaza y la sal. Procese durante unos 20 segundos mas, o hasta que esten bien combinados.
4. Rellene cada pera con un par de cucharadas de la mezcla. Coloque uniformemente en una fuente para hornear. Hornee por 32-35 minutos o hasta que las peras esten tiernas.

#### Que esta de temporada?

#### Vegetales

Col Rizada  
Cebolla  
Nabos  
Papas

#### Fruta

Granadas  
Clementinas  
Membrillos  
Toronja

**Jennifer Malchow, RDN, LDN**  
Dietista Corporativa  
Arbor Management, Inc.  
jmalchow@arbormgt.com

**arbor** Management  
Inc.

