

EATING WELL DURING THE HOLIDAYS

Do you have Diabetes? Worried about cholesterol levels? Wondering about the amount of salt in your diet or do you have high blood pressure (Hypertension)?

Don't let the holidays sabotage your healthy eating plan.

TRY THESE TIPS!

During the Day:



Drink plenty of water.



Save enough carbohydrates to allow yourself a small dessert.



Space out starches to allow for a special meal.

During the Meal:



Use fat-free salad dressings.



Trim the fat from ham or buy low-fat ham.



Avoid heavy creams in sauces & gravy.



Avoid vegetables cooked with fat for seasoning.



Use herbs & spices like Mrs. Dash or fresh seasonings instead of salt.



Eat until you are satisfied not until you are full.

**HAPPY HOLIDAYS FROM
CIGNA-HEALTHSPRING!**



CUIDE SU ALIMENTACIÓN DURANTE LAS FIESTAS

¿Padece diabetes? ¿Está preocupado por sus niveles de colesterol? ¿Se preocupa sobre la cantidad de sal en su dieta o tiene presión arterial alta (hipertensión)?

No permita que los días de fiesta saboteen su plan de alimentación saludable.

¡PRUEBE ESTOS CONSEJOS!

Durante el día:



Beba mucha agua.



Evite los carbohidratos para después poder disfrutar de un pequeño postre.



Evite los carbohidratos para después poder disfrutar de un platillo especial.

Durante la comida:



Use aderezos sin grasa para sus ensaladas.



Quite la grasa del jamón o compre jamón bajo en grasa.



Evite cremas pesadas en las salsas y el gravy.



Evite comer verduras que estén cocinadas con grasa como condimento.



Use hierbas y especias como Mrs. Dash o condimentos frescos en vez de sal.



Coma hasta que se sienta satisfecho(a) no hasta que se sienta lleno (a).

**CIGNA-HEALTHSPRING LE
DESEA FELICES FIESTAS!**

