

## Consejos dietéticos para estas fiestas

En las grandes celebraciones puedes comer de todo, pero siempre controlando la cantidad, evitando así que tu estómago se cargue y tu peso aumente. Además, existen algunos hábitos saludables que pueden ayudarte a sentirte mejor.

1. En las comidas, evita los aperitivos cuantiosos, sobre todo a base de fritos y embutidos.
2. Prepara sólo dos platos y un postre. Así evitarás la tentación de querer probar todo, llegando a sumar un total de tres o cuatro platos en la comida.
3. Toma una ración moderada de cada plato y procura no repetir.
4. Come despacio, paladea, disfruta del sabor de los alimentos.
5. No olvides poner en tu mesa verduras y frutas. Además de aportar un toque de color, son ligeras y te ayudarán a reducir la ingesta de otros productos. Conseguirás unas Navidades más saludables sin molestias digestivas.
6. Mejor que los postres dulces como el turrón o los polvorones, opta por un postre a base de frutas naturales o un zumo de frutas. La piña es la fruta idónea después de una comida copiosa ya que posee enzimas naturales que facilitan la digestión de las proteínas.
7. Emplea hierbas aromáticas en tus platos, como laurel, romero, salvia, eneldo, hinojo o tomillo. Estimulan los jugos gástricos y ayudan a la digestión.
8. Modera el consumo de vino y cava, y no abuses de las bebidas con gas. Recuerda beber 1 litro y medio como mínimo de agua al día.
9. Tras cada comida, una infusión de anís o de hinojo..., aliviarán la sensación de pesadez, aportando ligereza.
10. Mantén un buen ritmo de actividad y ocupación. Pasar demasiado tiempo en casa, implica estar expuesto a mayor tentación: los productos navideños están a tu alcance ¡cuidado! Después de cada comida, guarda los turrones y polvorones en el estante más alto del armario.
11. No te olvides del ejercicio. Habrá días en los que te faltarán horas y te resultará imposible, pero procura encontrar en tu apretada agenda navideña media hora o una hora al día para practicar deporte o pasear. Lo último que debes hacer es apoltronarte delante de la televisión o continuar la sobremesa frente a una bandeja de turrones y otros dulces navideños.
12. Comparte en familia actividades de ocio activo y recreación que fomenten la actividad física o simplemente ocupe vuestro tiempo en diversas actividades que os hagan realizar ejercicio.

## Opciones sanas y sabrosas para el menú

Te presentamos algunas ideas que puedas disfrutar en estas fiestas, platos ligeros y sabrosos. Elige la alternativa que más te guste

### Aperitivos o primeros platos

- Brochetas de cigalas, espárragos trigueros y champiñones o calabacín.
- Espárragos trigueros envueltos con jamón serrano
- Tartaletas de pisto con anchoas
- Cóctel de gambas con ensalada y salsa de yogur
- Mejillones o almejas al vapor, con limón o con ajo y perejil

### Segundos platos

- Besugo, salmón, lubina, dorada o merluza al horno
- Gambas a la plancha
- Pularda, pavo o capón relleno al horno
- Ternera asada o plancha con verduras

### Postres

- Macedonia de frutas
- Pomelos con frambuesas y crema de yogur
- Piña natural
- Brochetas de frutas (fresas, piña, kiwi, plátano)
- Manzanas al horno
- Peras al vino
- Compota de manzana y ciruelas
- Sorbetes de cava, frambuesa, fresa, piña, mandarina etc....
- Helado bajo en calorías

### Guarniciones

- Lecho de patatas, pimientos y cebolla cocidas y luego salteada
- Calabacines, zanahorias, judías verdes, tomates cocidos o plancha o asados
- Tomates al horno estilo provenzal...

### Aderezos o aliños

- Un chorrito de aceite de oliva virgen. No más de una cucharada por persona.
- Vinagreta de limón, vinagre de Módena, mostaza, miel, etc.

## TABLA DE CALORÍAS: Valor nutricional de alimentos navideños

Limitate a comer los alimentos tradicionales de la Navidad sólo durante las fiestas y no antes. Saborea los dulces típicos sólo una vez al día y en pequeñas cantidades, preferentemente en la comida, porque así tendrás la tarde para digerirlos y quemar sus calorías.

### Turrón

Las almendras son su ingrediente principal y éstas son alimentos muy saludables por su contenido en grasas poliinsaturadas. La única pega es su alto valor calórico. La cantidad de almendras, azúcares y otros ingredientes determinará el valor energético del turrón.

De Jijona: 522 kcal /100 g

De Alicante: 509 kcal /100 g

De chocolate: 480 kcal / 100 g

De chocolate y almendras: 544 kcal /100 g

De yema: 397 kcal /100g

De nata nuez: 474 kcal /100 g

Lee bien las etiquetas de los dulces navideños. Algunas marcas señalan las calorías por 100 gramos e incluso por ración. Si eres consciente de lo que ingieres, seguramente te resultara más fácil poner límite a tus comidas

### Mazapán 450-500 kcal

Compuesto por masa de almendras, azúcar y, según la receta, harina, fécula, huevo y frutas. Si la grasa procede de las almendras es saludable, aunque resulte un alimento muy calórico.

### Roscón de Reyes 550-600 kcal /100 g

Contiene harina, mantequilla, azúcar, frutas confitadas, relleno de nata o de trufa.

### Polvorones y mantecados 564 kcal /100 g

Contienen almendra y/o avellana pero incorporan grasa animal (manteca de cerdo) que es por tanto, grasa saturada, y por ello, no tan saludable. Además van espolvoreados o condimentados con semillas de sésamo, canela y otros ingredientes: limón, coco, chocolate... Los que están hechos con aceite de oliva son más sanos.

## Frutas desecadas 100 kcal / 100 g

(Orejones, pasas, higos o ciruelas):  
Saludables pero ricas en azúcares y por lo tanto,  
calóricas, así que modera su ingesta.

## Chocolate 500 kcal / 100 g

Dos bombones (aprox. 24 g): 120 kcal.

Cuanto más contenido en cacao (a partir de 60%) lleve más puro es y más saludable.  
Al ser energético debes moderar su consumo.

Los licores de alta graduación son altamente calóricos, y su valor nutricional es nulo.

Champán o cava: 65-81 kcal por copa.

Sidra: 42-52 kcal por copa

Vino tinto: 65-81 kcal por copa. El vino, especialmente el tinto, contiene polifenoles, unas sustancias antioxidantes. En poca cantidad -dos copitas al día en hombres y una en mujeres- puede ser beneficioso.

Vino blanco: 85-106 kcal por copa

Vino dulce (Oporto, Málaga, Moscatel): 63-95 kcal por copa

Ron, whisky, ginebra, coñac: 98-146 kcal por copa

Un licorcito (de melocotón, de café, dulces...): 140-210 kcal por copa.

Cerveza: 90 kcal y sin alcohol 40 kcal por vaso.

## Bebidas alcohólicas

## Contacto



ARANTZA BARCOS CALVO  
NUTRICIÓN CLÍNICA Y DEPORTIVA

arantza@elabcdelsabercomer.com

T. +34 630 567 812