

# Alternativas saludables para la Navidad

Si bien en estas fechas el equilibrio dietético es difícil de mantener, existen propuestas saludables que pueden incluirse en los menús navideños

El patrón alimentario cambia mucho en Navidad. Se multiplican los compromisos familiares y laborales que suelen celebrarse con comidas y cenas en grupo (muchas veces, fuera de casa). Los platos que las componen tienen, por regla general, un elevado contenido calórico. Se incrementa, por tanto, el consumo de calorías y varía el perfil nutricional de la dieta, más rica en grasas y azúcares. Además, en este período del año, también suele disminuir la actividad física habitual y se alarga mucho la sobremesa.

Mantener el equilibrio dietético de nuestra dieta en Navidad es casi una misión imposible. Sin embargo, si se analizan y se desmenuzan los menús navideños tradicionales, es posible tomar conciencia de nuestras costumbres menos insanas e incorporar opciones más saludables y menos dañinas para la salud de nuestro organismo.

## El aperitivo

La **costumbre**. En el aperitivo, suelen encontrarse alimentos como marisco a la plancha, sofrito o rebozado (gambas, calamares, vieiras, sepia, etc.), quesos y embutidos (quesos curados y quesos blandos aromatizados para untar, jamón y embutidos ibéricos, etc.), foie con tostaditas, patatas *chips*, galletitas saladas, etc.

**PROPUESTAS.** Existen sabrosas opciones más saludables. Por ejemplo, un coctel de gambas, una ensalada de espinacas con fruta y frutos secos, unos daditos de jamón con tomate *cherry* o un montadito de tomate y champiñones gratinados. Se trata de incluir alimentos como las frutas y las verduras que aportarían fibra, vitaminas y minerales y antioxidantes.

## Los primeros y segundos

La **costumbre**. Habitualmente, se incluyen primeros platos elaborados, como sopas de marisco (caldo de pescado y marisco, marisco y pescado guisado, y crema de leche o nata) o canelones de carne (preparados con carne guisada, bechamel y queso gratinado). Los segundos platos se basan en carne y pescado como cochinillo al horno, costillitas de cerdo, cabrito rebozado o pescado relleno. El acompañamiento se hace con patata o salsas elaboradas. Son opciones grasas que podrían resultar poco saludables.

**PROPUESTAS.** Otras sugerencias mucho más saludables a la vez que sabrosas son: un plato de pollo al horno con salsa de cebolla y calabaza, unas brochetas de sepia, tomate y cebolla o una parrillada de pescado a la plancha.

## Las bebidas

La **costumbre**. Refrescos azucarados, vinos y licores. El aporte calórico de este tipo de bebidas es destacable. Un vaso de cualquier bebida azucarada suele contener entre 80 y 100 kilocalorías, una copita de vino tinto o blanco unas 100 kilocalorías y una copa de cava o champán unas 70 kilocalorías. El aporte calórico de cada comida aumenta a medida que se ingieren copas o vasos de estas bebidas. Destilados como vodka, *whisky*, ginebra o coñac contienen un contenido calórico más elevado, de manera que un cubata o combinado puede aportar unas 250 kilocalorías de media.

**PROPUESTAS.** Controlar los excesos con las bebidas alcohólicas y evitar las azucaradas. También es importante recordar que el agua es imprescindible para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

## Los postres

La **costumbre**. Pasteles, helados, sorbetes o cremas suelen ser habituales en estas fechas. Aportan entre 300 y 400 kilocalorías por ración. Suelen acompañarse, en la sobremesa, con turrone, mazapanes y barquillos. Estos son ricos en azúcares y grasas y de alto contenido calórico. Dos trocitos de turrón contienen unas 250 kilocalorías por ración de 50 gramos.

**PROPUESTAS.** Es recomendable preparar postres que incluyan fruta o frutos secos, aunque vayan acompañados de pequeñas porciones de crema o helados (sorbetes de fruta natural, macedonia o compotas caseras).

www.consumer.es



## RESULTADO

Las comidas y cenas navideñas son altamente calóricas:

- **Consumo de calorías total.** Pueden ingerirse fácilmente entre 1.000 y 1.500 kilocalorías en cada comida si no se controlan las cantidades y el tipo de alimento ingerido.
- **Consecuencias.** Se trata de comidas ricas en azúcares y grasas, de manera que el cuerpo tiende rápido a guardar estas reservas calóricas en forma de grasa corporal si no se compensan estas comidas con cierto grado de actividad física.

