

ESTA NOCHE ES NOCHEBUENA, Y MAÑANA (SIN) SACIEDAD

“Un día es un día”. Repetimos la frase ante cualquier gran comilona, como asumiendo que *reunirse con la familia* en torno a una mesa pasa necesariamente por atiborrarse y sentirse pesado. Estamos en una época de excesos, pero pueden evitarse *con imaginación y algunos trucos* de cocina.

Las comidas navideñas son un reto para la salud. En estas fechas no sólo comemos de más, también comemos peor. Y eso que dedicamos más tiempo y dinero a la cocina que en cualquier otro momento del año. Según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, diciembre es el mes en el que más se invierte en alimentos (un 26% más) y, como apunta un estudio de la consultora Deloitte, cada hogar español gasta para la comida de estos días una media de 195 euros, un desembolso superior al de otros países del entorno.

Sin embargo, ni el dinero ni el tiempo invertidos hacen que comamos mejor. “En Navidad se altera nuestro patrón alimentario”, explica la dietista-nutricionista Isabel Megías. “Las comidas y las cenas son altamente calóricas, ya que podemos ingerir unas 1.000 o 1.500 kcal en cada comida. Además, son recetas ricas en azúcares y grasas”, advierte. Cada vez que nos sentamos a la mesa podemos llegar a ingerir entre el 50% y el 75% de la energía recomendada para todo un día. Además, la obtenemos de alimentos cuyo perfil nutricional no es el más saludable y que concentramos en un mismo periodo en vez de consumirlos de manera muy esporádica, como se recomienda.

Las comilonas festivas pueden pasarnos factura aunque las celebremos en casa. Diversos estudios sugieren que esta época es crítica, ya que los adultos ganamos entre medio kilo y un kilo de peso. Parece poco, pero este incremento suele quedarse en nuestro cuerpo. Y hay otro problema añadido: el impacto de estos banquetes en nuestro sistema digestivo. Sensación de pesadez, náuseas, acidez estomacal, dolor de cabeza, gases, cólicos, estreñimiento o diarrea son algunas de las consecuencias habituales de unos excesos que, a tenor de los datos que arroja el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud, no deberíamos cometer. Los dos fármacos más consumidos en España son los antiulcerosos, como el Omeprazol, y los hipolepimiantes, como la Simvastatina o Atorvastatina, indicados para bajar los niveles de colesterol en sangre. Algo falla en nuestros hábitos. Pero ¿cómo podemos celebrar la Navidad sin que se resienta (tanto) nuestra salud? ¿Es posible mejorar el menú de estas fechas





Cada vez que nos sentamos a la mesa en estas fechas podemos llegar a ingerir entre el 50% y el 75% de la energía recomendada para todo el día.

sin renunciar al sabor de una comida especial? La respuesta es sí, y estos son los consejos que ofrecen expertos en nutrición y cocina para lograrlo.

1. QUÉ COCINO.

Antes de ponernos en faena, conviene pensar en el tipo de alimentos que vamos a servir. Y hay que hacerlo en conjunto, desde el principio hasta el final. ¿Nuestro menú tiene suficientes vegetales? ¿Todo lleva salsa, o tan solo un plato? ¿No habrá demasiadas grasas saturadas? ¿Las carnes son magras? ¿Incluye frutas? Hacernos preguntas de este estilo nos ayudará a detectar los excesos (o las carencias) del menú para cambiarlo. Por ejemplo:

- **En el aperitivo**, en lugar de ofrecer patatas fritas o anacardos fritos con sal, puede optarse por servir una mezcla de frutos secos al natural, unas aceitunas, unas gildas o unas minibrochetas con tomates cherry y huevos de codorniz.
- **Podemos reducir la presencia de embutidos**, quesos y patés en los entrantes, y apostar más por un vistoso cuenco de hummus de garbanzos (o guacamole u otro paté vegetal) con unos crudités de verduras coloridos y vistosos.
- También es posible mejorar el perfil nutricional de nuestros platos **utilizando ingredientes integrales** como el arroz, el pan, la harina o la pasta.
- **Muchos alimentos habituales**, como el jamón o las aceitunas, **contienen importantes cantidades de sal** (100 gramos de jamón serrano aportan más cantidad de sodio del que recomienda la OMS para todo un día). Por tanto, siempre será buena idea **reducir la sal de los demás platos, o sustituirla por especias**.
- Algunas recetas (como el **pudding** o las cremas de marisco) contienen **nata** para mejorar la consistencia. Si queremos reducir la presencia de grasas saturadas, podemos **sustituirla por leche**. Según el tipo de plato, otra opción es utilizar algún espesante, como huevo o un poco de patata.



La comida entra por los ojos.

Que una cena tenga un toque especial no depende sólo de los alimentos. La elección de la vajilla, la decoración de la mesa y la presentación de los platos son elementos capaces de marcar la diferencia. También las salsas. Si el menú no las incorpora, el estómago lo agradecerá al día siguiente.





El arte de no sufrir

Comer saludable no debería suponer un sacrificio, sino una inercia susceptible incluso de ser disfrutada. Así lo explica el dietista-nutricionista Julio Basulto, para quien lo ideal sería “alimentarse bien de forma natural, sencillamente porque nos gusta y no por obligación”. Alcanzar este objetivo no resulta ni sencillo ni rápido, pero se puede comenzar hasta en Navidad. Antes de lograrlo, indica, hay que atravesar tres etapas:

1. **Incompetencia inconsciente.** No comes bien por desconocimiento.
2. **Incompetencia consciente.** Sabes cómo llevar una vida sana, pero no lo haces por falta de habilidad y práctica.
3. **Competencia consciente.** Has adoptado buenos hábitos porque sabes que son beneficiosos, pero te supone un esfuerzo.
4. **Competencia inconsciente.** Cuidas tu alimentación casi sin querer y, además, te encanta. Enhorabuena: lo conseguiste.



• **Las guarniciones con vegetales son una apuesta segura.** Ya sea en ensaladas, en revueltos o asadas, “las verduras mejorarán mucho la calidad nutricional del menú y evitarán que la comida sea demasiado calórica e hiperproteica”, apunta el dietista-nutricionista Julio Basulto. Además, aportarán color.

• El marisco es rico, vistoso y típico de estas fechas, pero contiene purinas, que elevan nuestros niveles de ácido úrico. Por tanto, **si servimos marisco**, además de moderar la cantidad, debemos tener la **precaución de no ofrecer otros alimentos que sumen más purinas** (como carnes rojas, salsas industriales, acelgas, espinacas o embutidos).

• ¿Y en los postres? Teniendo en cuenta que siempre habrá algo de turrón u otro dulce típico navideño, **no hace falta excederse con helados, cremas o tartas.** Existen muchos postres posibles (y llamativos) en los que las frutas son las protagonistas.

2. CUÁNTO HAGO.

¿Cuántas personas van a sentarse a la mesa? ¿Cuál va a ser, finalmente, el menú? Los cocineros profesionales insisten en que diseñar la carta resulta clave. Y, en efecto, la planificación nos evitará problemas (incluyendo el desperdicio de alimentos, tan habitual en estas fechas). **Reducir las cantidades, en la compra y en las porciones**, nos permitirá preparar diversas recetas con mimo y degustar esa variedad sin atiborrarnos. Como se suele decir, menos es más.

3. CÓMO LO HAGO.

Es indispensable revisar la manera de cocinar los alimentos. “Uno de los secretos para que el menú resulte ligero es controlar la técnica de cocción”, sostiene el chef Peio Gartzia. **Los alimentos cocidos al vapor, los que hacemos a la plancha, al horno o en papillote** aportan, por lo general, muchas menos calorías y grasas que los fritos y las cocciones en salsa.

Pensemos en un alimento concreto; por ejemplo, en las **patatas**. Cien gramos aportan distintos valores nutricionales según cómo las preparemos. Hervidas, 75 kcal; asadas, 206 kcal; fritas, 290 kcal y unos 17 gramos de grasa. Su perfil nutricional y su densidad calórica cambian en función del modo de cocción que se emplee. ¿Otro ejemplo? Los **mejillones**. Hervidos nos aportan 112 kcal y menos de 3 gramos de grasa, pero si los preparamos en escabeche estos valores ascienden a 168 kcal y 14 gramos de grasa. Además de aumentar la presencia de alimentos saludables y reducir la de productos muy calóricos o grasos, conviene decantarse por cocciones que nos ayuden a mantener las buenas cualidades de los ingredientes.



Cuidar a todos los comensales.

En apenas dos décadas, la hipertensión ha pasado a afectar del 11,2% al 18,4% de los adultos; el colesterol, del 8,2% al 16,6%, y la diabetes del 4,1% al 6,8%. La probabilidad de que alguno de nuestros comensales tenga alguna de estas patologías es elevada. Diseñar el menú supone tener en cuenta estas hipótesis y minimizar las cantidades de grasas saturadas, azúcar y sal:

Hipertensión: reducir la sal que añadimos a los platos que cocinamos, dejar que cada uno aliñe sus propias porciones de ensaladas u otras guarniciones y evitar alimentos que, de por sí, contengan demasiado sodio, como los embutidos, los quesos muy curados y las aceitunas.

Colesterol: evitar, en la medida de lo posible, recetas que contengan grasas saturadas, carnes rojas y dulces típicos hechos con manteca de cerdo. Utilizar grasas de origen vegetal de calidad (aceite de oliva) y dar prioridad a las técnicas de cocción más saludables: hervidos, horno y plancha.

Diabetes: cuidar el tipo de salsas y guarniciones que empleamos (muchas veces, contienen mermeladas o azúcar), ofrecer fruta de postre, reducir la presencia de dulces navideños e incluir alguno que sea apto para personas con diabetes. Por supuesto, podemos preparar un menú especial para estos casos, pero eso generará una situación algo incómoda a la hora de comer, además de resultar más laborioso y costar más dinero. Una buena medida es mejorar el menú general: así cuidaremos la salud de todos sin hacer diferencias.

Para que el menú resulte menos pesado es bueno optar por platos al vapor, a la plancha, al horno o en papillote.



4. CÓMO LO COMO.

La manera de comer también influye en los problemas digestivos y en que comamos de más. Es muy importante *comer despacio*, con tranquilidad, para evitar indigestiones y empachos, y para que nuestro cuerpo pueda *avisarnos* a tiempo de que ya está saciado. Se estima que, una vez que hemos comido lo suficiente, el cerebro tarda unos cuantos minutos en comprenderlo. Por eso, cuando comemos muy deprisa ingerimos más cantidad y, en general, acabamos con esa sensación de empacho, de habernos pasado. Los expertos en nutrición suelen recomendar tomarse con calma las comidas para evitar que esto suceda y, también, para disfrutar más de los platos. Además, hay que tener *cuidado con las sobremesas*. Si nos vamos a quedar conversando tras la comida o la cena, conviene *retirar la comida y los dulces*: tenerlos a disposición hará que acabemos comiéndolos pese a no tener apetito.

5. QUÉ BEBO.

Cualquier profesional de la salud dirá que la bebida de preferencia es el agua. Sin embargo, la propuesta no parece calar en nuestras copas, ya que en España consumimos casi 10 litros de alcohol puro por persona al año y buena parte de ese consumo se concentra en las comidas de fin de año y Navidad. Para mejorar las opciones de nuestra mesa deberíamos *reducir la presencia de refrescos y de alcohol*, y escoger, en todo caso, bebidas edulcoradas y de baja graduación alcohólica. Además, *el agua siempre debe estar presente*. Si nos parece muy *aburrida*, podemos servirla de un modo atractivo, en una jarra bonita, y decorarla con alguna fruta o con hierbas aromáticas. Un último apunte: según recuerda la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), cada gramo de alcohol contiene 7 kcal. Sólo la copa de cava o champán nos dejará 71 kcal. Esto sucede porque la disponibilidad de alimentos diversos incita a su consumo, y más aún cuando son apetecibles, como es el caso de casi todo lo que se sirve en una mesa de Navidad. De hecho, el escenario ideal para la comida sería continuar con la conversación de sobremesa dando un paseo. Y, si se trata de la cena y hace frío, quitar la comida y beber una infusión.

ALTERNATIVAS LIGERAS

LA NAVIDAD NO SÓLO SE ALIMENTA DE CORDERO AL HORNO, CANELONES GRATINADOS O PAVO RELLENO. EXISTEN MUCHAS OTRAS OPCIONES DELICIOSAS CON LAS QUE HACER DISFRUTAR A LOS INVITADOS SIN OBLIGARLES A INGERIR MÁS CALORÍAS DE LAS QUE SU CUERPO PUEDE PROCESAR EN UNA NOCHE.

UNA CENA SABROSA Y DIFERENTE

Solomillo de pavo a la naranja

INGREDIENTES (4 personas)

- 600 g de solomillo o pechugas de pavo
- 150 ml de zumo de naranja
- 20 ml de salsa Perrins
- 5 g de azúcar moreno
- Unas ramitas de tomillo
- 1 diente de ajo
- 20 ml de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Unas hojas de lechugas variadas como guarnición

Preparamos las piezas de pavo.

Salpimentamos la parte interior de las pechugas e introducimos en ellas una marinada formada por la mezcla de zumo de naranja, ralladura de naranja, unas cucharadas de salsa Perrins, azúcar moreno, unas ramitas de tomillo y un diente de ajo machacado. Mantenemos esta marinada durante una hora en el frigorífico. Transcurrido ese tiempo, la escurrimos y reservamos. Cocinamos la carne en una sartén ligeramente engrasada con aceite de oliva. Una vez dorada la superficie, bajamos la temperatura de la sartén a fuego medio y dejamos que se cocine el interior del pavo durante aproximadamente tres minutos. Sacamos los solomillos (o pechugas) y desglasamos los jugos de la sartén con los jugos del marinado; y cuando comiencen a caramelizarse, sacamos del fuego la sartén y lo reservamos. Fileteamos en medallones el pavo, vertemos encima la salsa caramelizada de naranja y tomillo y servimos con una guarnición de hojas frescas aliñadas.

Una ración contiene:

CALORÍAS

209

11%

GRASAS

5,9 g

8%

GRASAS SATURADAS

1,3 g

7%

AZÚCARES

5,2 g

6%

SAL

1 g

13%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto.

Pastel de pescado de roca con ensalada de algas

INGREDIENTES (4 personas)

- 800 g de cabracho
- 1 cebolla
- 40 g de zanahoria
- Perejil
- Una hoja de laurel
- Pimienta blanca
- 200 ml de tomate frito
- 4 huevos
- 100 ml de nata líquida

Una ración contiene:

CALORÍAS

276

14%

GRASAS

16 g

23%

GRASAS SATURADAS

6 g

28%

AZÚCARES

3,2 g

4%

SAL

0,2 g

4%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto.

En una cazuela con dos litros de agua cocemos 10 minutos la cebolla, la zanahoria, el laurel, el perejil, el vino blanco y la sal. Luego añadimos el cabracho y dejamos cocer 15 minutos. Quitamos las espinas y la piel, lo desmenuzamos con cuidado y slo reservamos. En un bol, batimos los huevos, añadimos el tomate y la nata líquida, sazonamos y añadimos el pescado. Batimos el conjunto hasta que quede una pasta fina. Engrasamos un molde rectangular y lo vertemos. Precalentamos el horno a 160 °C e introducimos el molde al baño María. Dejamos cocer 40 o 45 minutos. Podemos comprobar el punto de cocción pinchando con una aguja: cuando salga limpia es que está cocinado. No desmoldamos hasta que esté frío. Servimos acompañado de una ensalada de algas cocidas durante 20 minutos en un poco de agua y aromatizadas con aceite de oliva. Decoramos con un poco de mayonesa.