

## RECOMENDACIONES DE NAVIDAD

### Cómo cuidarte y disfrutar las comidas de Navidad

La Navidad es tiempo de emoción y de días especiales para disfrutar y compartir con nuestros seres queridos alrededor de una mesa. Esa parte emocional y social de la comida es importante, pero debemos procurar no caer en excesos que nos pasen factura al acabar estos días tan mágicos. El exceso de peso es mucho más que una cuestión estética, un peso saludable es garantía buena salud y también de un sistema inmunitario fuerte, cosa importante en los tiempos en que vivimos.

**Disfrutemos del placer de comer saludable y delicioso.**

Durante las fiestas es normal que tomemos algunas comidas especiales, pero no debemos olvidar que pasarnos un poco no es lo mismo que pasarse mucho. Así que conviene prestar algo de atención a lo que vamos a preparar y/o a comer. Y aunque cueste creer, algunos alimentos de los que tomamos en Navidad tienen muy pocas calorías y son muy saludables.

El objetivo: disfrutar con las comidas navideñas sin consecuencias negativas para nuestra salud.

Así que, para que estos días no supongan coger ningún kilo ni tampoco una tortura renunciando a las delicias de la buena mesa, os dejo algunos trucos y consejos.

#### **TRUCO 1: Que la lógica acompañe a la emoción**

Las emociones son buenas y es normal que disfrutemos comiendo, pero descontroladas pueden volverse en nuestra contra, por eso, racionalizar y ser conscientes de lo que vamos a comer, nos ayuda a disfrutar sin que eso suponga una amenaza para nuestra salud y nuestro peso.

Aplica el mindfulness o atención plena a la hora de disfrutar de las comidas navideñas, come despacio y consciente

Lo ideal cuando estamos delante de una mesa de celebración llena de ricos entrantes o aperitivos, platos principales y postres, es seleccionar qué vamos a comer y servirnos la ración que tomaremos evitando perder la conciencia de lo que hemos comido. Si visualizamos cual es la cantidad que vamos a tomar seremos más capaces de tomarla a un ritmo más pausado y disfrutando igualmente. Si además de nuestra ración, después deseamos tomar algo más, no hay problema siempre y cuando seamos conscientes. La lógica y la emoción en equilibrio nos ayudan a comer forma más moderada.

## TRUCO 2: Más vegetales y pescado

Si no perdemos de vista durante estos días que lo que tiene que predominar en nuestra dieta son las verduras y, como fuente proteica, es mejor que escojamos pescado en lugar de la carne, tendremos mucho a nuestro favor.

De este modo y casi sin darnos cuenta estaremos bajando el contenido calórico de nuestras comidas en un 50% o más.

Además, por supuesto, estaremos tomando más cantidad de vitaminas y minerales que nos ayudarán a sentirnos más vitales. Las verduras pueden estar presentes de diferentes formas:

- Aperitivos: pimientos, setas, espárragos, humus con *crudités* de verduras, chips de kale, aceitunas, pepinillos, etc.
- Primeros platos: deliciosas y apetecibles cremas o sopas, verduras a la brasa o al horno, timbales, ensaladas e incluso canelones o lasañas vegetales.
- Acompañamientos: verduras salteadas, asadas, a la plancha e incluso en forma de salsas



Montaditos multicolor: minipancakes de avena y pimiento rojos con humus, hamburguesa vegetal y queso fresco

### TRUCO 3: Entrantes y platos ligeros al poder

Hay muchas buenas propuestas para **entrantes** que tienen muchas menos calorías que otras opciones que acostumbramos a utilizar. Aquí los triunfadores ¡son el marisco, los crustáceos y los vegetales! De todos modos, además de las calorías también cuenta el perfil graso, cuanto menos grasa total y grasa saturada incorporemos a la dieta, mejor.

#### Esta es mi propuesta de entrantes deliciosos y con pocas calorías:

Entrante	Ración aproximada	Calorías
Pepinillos encurtidos	30g	4
Chips de kale	20g	20
Aceitunas	30g	25
Langostinos	70g (pelados)	30
Gambas	70g (peladas)	26
Mejillones al vapor	70g	57
Espárragos blancos lata	75g (3 unidades grandes)	14
Setas	40g	10
Berberechos o almejas	50g	40
Chipirones al ajillo	50g	45
Aceitunas rellenas anchoa	40g	55
Salmón ahumado	40g	56
Boquerones en vinagre	40g (6 unidades)	60
Anchoas en aceite	20g (4 unidades)	60
Humus con palitos de <i>crudités</i> de verduras	50g	75
Guacamole con palitos de zanahoria	50g	75
Empanadillas de verduras y atún al horno	50g (1 o 2 unidades)	95
Calamares rellenos (de patas de calamar y gambas o langostinos) y sofrito casero	100g (1 o 2 unidades)	95
Tostadita integral con aguacate y queso feta	50g	100

Lo entrantes más calóricos son aquéllos a base de quesos altos en grasa, fritos, tempuras, tartaletas, volován, empanadas, buñuelos, croquetas, chips de patata, etc. No quiere decir que no podamos tomar alguna de estas delicias pero que no sea lo que predomine:

Moderar la cantidad de los aperitivos más calóricos o realmente evitarlos si con otras opciones más ligeras ya nos sentimos satisfechos.

### Estos son los entrantes que deberíamos moderar o evitar:

Alimento	Ración aproximada	Calorías (kcal)
Queso manchego	50g	240
Dátiles con bacon	50g (2-3 unidades)	165
Tostada de queso de untar, canónigos y anchoas	50g (1 unidad)	150
Croquetas de queso	90g (1 unidad)	130
Pimientos rellenos	100g (2 unidades pequeñas)	200
Pincho de huevos de codorniz con sobrasada y patatas paja	70g	220

Estos entrantes tienen más calorías, grasas totales y sobre todo grasas saturadas que son las que nos hacen engordar más fácilmente y también nos hacen más propensos a enfermar.

Para los **platos principales** mi consejo es buscar recetas más allá de los canelones y las carnes rojas, pues, aunque éstos están muy ricos, también lo están otros platos con alimentos y preparaciones más saludables. Para el primer plato podríamos optar por las sopas o los caldos navideños, los consomés de verduras o las ensaladas combinando, por ejemplo, hortalizas de invierno como la escarola o las endivias con marisco para darle un toque sofisticado. También es buen momento para las alcachofas y las setas que pueden encajar perfectamente en recetas para Navidad. Para el segundo plato nos decantaremos por el pescado, desde una buena merluza hasta el rape, el salmón, la lubina o el rodaballo. ¡El que más os guste! Con muchos pescados la preparación ideal es el horno, pero incluso podemos pensar en prepararlos con salsas ligeras como la salsa de tomate casera, la sanfaina, la salsa verde, salsa de limón o de aguacate.

### Ejemplo de menú navideño:

Disfrutar de la comida no quiere decir comer alimentos hipercalóricos. Aquí os dejo un ejemplo, tan delicioso como nutritivo.

<b>Menú convencional</b>	<b>Menú Dieta Lógica</b>
<p><b><u>Entrantes:</u></b> Tempura de langostinos Croquetas de queso Montadito de sobrasada, huevo y patatas Pimientos rellenos Buñuelos de gambas Patatas chips</p> <p><b><u>Platos principales:</u></b> Canelones de Navidad Pierna de cordero asada</p> <p><b><u>Postre:</u></b> Tronco de Navidad de almendras y chocolate</p> <p><b><u>Sobremesa:</u></b> ¡Turrón, polvorones, mazapanes, roscos de vino, bombones!</p>	<p><b><u>Entrantes:</u></b> Langostinos salteados Almejas en conserva con toque de lima Tostada integral con aguacate y anchoa Tostada integral con queso de untar light y salmón ahumado Guacamole con nachos de quinoa Humus con palitos crujientes de verduras</p> <p><b><u>Platos principales:</u></b> Caldo Navideño Pavo al horno o Rodaballo al horno</p> <p><b><u>Postre:</u></b> Higos y peras al vino con canela</p> <p><b><u>Sobremesa:</u></b> ¡Turrón! (escoge el que más te guste y tómalo con moderación)</p>

De todos modos, si en algún plato nos excedemos un poco no es un problema si procuramos compensar con un poco de moderación en el resto de lo que comemos.

#### **TRUCO 4: Postres y azúcares con mucha moderación**

En muchas ocasiones somos capaces de moderarnos durante la comida o la cena y el problema viene a la hora de los postres y la sobremesa. En este momento debemos aplicar el truco 1, disfrutando de la emoción de algún dulce que nos guste, pero sin perder la conciencia. Como veis, no es cuestión de prohibir sino de aplicar el sentido común. Cierto es que este momento de las comidas navideñas es el más complicado, pues, en general, los azúcares boicotean bastante nuestra salud y el mantenimiento de nuestro peso corporal. Por eso, debemos valorar qué es lo que más nos gusta, para seleccionar qué es lo que vamos a tomar y hacerlo de forma consciente y pausada. También podemos aplicar estrategias como evitar el postre si sabemos que vamos a coger algún trozo de turrón y/o polvorón o, al contrario, si hemos tomado el postre especial navideño, evitar o moderarnos mucho con los dulces de sobremesa.

#### **Estas son las calorías que tienen los diferentes tipos de turrón y otros dulces:**

<b>Tipo de turrón</b>	<b>Calorías por 100g (kcal)</b>
<b>Bombón de chocolate</b>	<b>580</b>
<b>Turrón de jijona blando</b>	<b>560</b>
<b>Turrón de jijona duro</b>	<b>560</b>

Turrón de jijona duro	560
Polvorón	550
Turrón de yema	515
Mazapán	500
Turrón de chocolate crujiente	500
Barquillos de chocolate	476
Barquillos normales	297
Pasas	294
Higos	250

Un barquillo puede aportarnos tan solo 20kcal y un polvorón unas 200kcal, diez veces más, por tanto, es mejor comer 1 polvorón y unos cuantos barquillos que no al revés. Las pasas y los higos deshidratados también son buenas opciones para intercalar entre los dulces que comemos pues, además de ser menos calóricos, aportan fibras que harán que los azúcares se absorban más lentamente, y eso es bueno para nosotros. Los frutos secos como las nueces o las almendras también pueden formar parte de esta sobremesa dulce. Su nivel de calorías es de más de 500kcal por 100g, sin embargo, no tienen azúcares, tienen mucha fibra, otros nutrientes y además grasas saludables. Así que, aunque calóricos, siempre serán calorías más saludables que los dulces.

También nos será muy útil evitar o moderar los licores que suelen acompañarlos pues, el alcohol, no dejan de ser calorías vacías. Para conseguirlo es ideal contar con la inestimable ayuda de las infusiones que, además de ayudar a nuestras digestiones, son unas buenas aliadas para entretenernos y evitar seguir picoteando de la mesa. En infusiones todo vale, desde las que favorecen la digestión, como la menta-poleo, hierbaluisa, menta, las que ayudan a eliminar flatulencias como el anís, hinojo, comino o anís estrellado o las que son algo estimulantes como el té.

### **TRUCO 5: Volver al buen camino**

Durante y después de los “extras” de Navidad lo mejor es volver a los buenos hábitos. Es un error pensar que una vez nos hemos pasado ya no importa si nos pasamos un poco más. Así, lo único que conseguimos es añadir calorías de más comida tras comida e incluso día tras día en estas fiestas y el resultado puede ser nada deseado. Si en una comida o cena nos hemos excedido podemos compensarlo durante de los dos días siguientes con opciones más ligeras, tomando verduras, caldos vegetales o ensaladas como primer plato e incluso como platos únicos. Y una vez pasado todo el torbellino de las fiestas, lo mejor es volver a una alimentación saludable y equilibrada, procurando incluso en la primera semana hacerla algo más ligera, con más verduras, menos procesados, nada de dulces y menos pan de lo habitual. En este caso, uno de los principales errores que debemos evitar es seguir comiendo dulces navideños con la excusa de que han sobrado. Para que no suceda esto, lo ideal es haber comprado la cantidad justa para el día especial en que vayamos a compartirlos.



### **¿Qué hacer cuando nos hemos pasado comiendo?**

Si en una comida o cena nos hemos excedido un poco en las cantidades, podemos compensarlo durante de los dos días siguientes. Nos decantaremos por opciones más ligeras, tomando verduras, caldos vegetales o ensaladas como primer plato y pollo, pavo, conejo o pescado, para el segundo. También podemos evitar el pan y si tomamos algo que siempre sea integral y preferiblemente por la mañana o al mediodía, evitándolo por la noche.

En los días no festivos de las navidades, podemos dejar un poco de lado el pan y los postres -excepto la fruta o el yogur- para bajar el contenido calórico de las comidas, de esta manera lograremos compensar.

### **¿Y si hemos abusado un poco de la bebida?**

En este caso podemos utilizar una estrategia depurativa que tendrá como objetivo principal hidratar y ayudar al organismo a acabar de metabolizar y eliminar el alcohol ingerido. Nuestro organismo necesitará algunos elementos clave: sobre todo agua, pero también vitamina C y vitaminas del grupo B.

Los alimentos más “depurativos” serán aquellos que aporten sobre todo líquido (por su contenido en agua), por tanto, las frutas y las verduras serán imprescindibles, sobre todo en crudo y en zumos para favorecer la ingesta de agua.

Es importante evitar todo aquello que contribuya a deshidratarnos, como tomar alimentos salados, bebidas azucaradas, café y, obviamente, más alcohol.

## ¿Cómo mejorar las digestiones pesadas?

Lo bonito de las mesas navideñas es la variedad de alimentos y preparaciones que ofrecen. Por eso, aunque seamos moderados en la cantidad que comemos, la mezcla será un importante hándicap para nuestro estómago.

Las digestiones serán más lentas e incluso podemos tener sensación de pesadez o flatulencia, sobre todo debido a la ingesta de dulces en el postre, ya que los azúcares después de una comida copiosa pueden causar fermentación excesiva, además de hacernos ganar grasa corporal.

Para minimizar estos efectos colaterales lo mejor, además de no ingerir demasiados dulces, es tener a mano **infusiones**, sobre todo combinaciones que incluyan algunas de estas plantas: menta-poleo, hierbaluisa, menta, anís, hinojo, comino o anís estrellado. El té puede ser mejor opción que el café cuando sabemos que nuestras digestiones son algo lentas o nuestro estómago algo delicado. Y si añadimos unas rodajitas finas de jengibre a nuestras infusiones aún serán más digestivas.

## LOS 10 CONSEJOS IMPRESCINDIBLES

### 10. consejos fáciles para las fiestas navideñas

1. Picar y comer disfrutando y de forma consciente y controlada para que las cantidades que comemos no sean excesivas (intentar no repetir)
2. Escoger entrantes con pocas calorías (vegetales, setas, marisco, etc.)
3. Elegir pescado y marisco para los platos principales. Y, si escogemos carnes, mejor las blancas (pollo, pavo, conejo) y cocinadas al horno
4. Tomar la menor cantidad posible de pan y si es posible integral
5. Comer despacio y disfrutar de la conversación
6. No tomar refrescos azucarados ni exceso de bebidas alcohólicas, mejor agua natural o con gas, tónica, cerveza sin alcohol o, si nos apeteciera mucho, una cerveza normal o una copa de vino



8. Antes y después de una comida o cena de Navidad, procurar que el resto de las comidas del día sean ligeras a base de fruta, verdura o yogur
9. Después de las Navidades volver cuanto antes a la normalidad, y la primera semana seguir una dieta ligera a base de vegetales en forma de ensaladas, cremas de verduras, caldos, pescado y carnes blancas
10. Beber alrededor de 2 litros de agua al día y realizar un poco más de actividad física

Las fiestas son para disfrutarlas, en todos los aspectos y con todos los sentidos, y los pequeños excesos, siempre en su justa medida, están dentro de una #dietalogica y una adecuada alimentación emocional... comer saludable sin dejar de disfrutar!

¡Feliz y saludable 2022! 😊

# ¡Felices Fiestas!