

Alimentación saludable y Navidad: cómo hacerlo compatible

- 👉 Durante el periodo festivo, las comidas copiosas, el incremento del consumo de alcohol y el sedentarismo son prácticas habituales. El resultado: un aumento de peso de entre tres y cinco kilos
- 👉 Para poder hacer frente a esta época de la forma más saludable, el Colegio Oficial de Dietista-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha lanzado una serie de recomendaciones que evitan los excesos navideños sin renunciar al disfrute de estas fiestas
- 👉 Sustituir los fritos, rebozados o platos con muchas salsas por alimentos proteicos con guarniciones de verduras al horno, a la plancha o al vapor, optar por dulces caseros con harinas integrales y elegir el agua como bebida principal son algunos de los consejos que ofrecen los dietistas-nutricionistas

València, 19 de diciembre de 2019.- Mantener una alimentación saludable y disfrutar de la Navidad parece que sean dos propósitos incompatibles. Esta época del año es sinónimo de comidas copiosas, que se complementan con alcohol, bebidas azucaradas y postres con alto valor calórico. Sin embargo, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) cree que en Navidad se puede conciliar la vida familiar y social con una buena alimentación si se sabe cómo hacerlo. Por ello, desde el Colegio han lanzado una serie de recomendaciones para hacer frente a estas fiestas de la forma más saludable, comenzando por el control de los excesos: “Los españoles engordan entre tres y cinco kilos en Navidad. Para evitar este aumento desproporcionado de peso, debemos, en primer lugar, mantener las pautas alimentarias saludables que llevamos el resto del año y evitar la ingesta exagerada de productos hipercalóricos y procesados, además de continuar con el ejercicio físico. Si lo pensamos bien, las comidas o cenas de celebración son cuatro o cinco, no dos semanas, y en estas comidas podemos planificar el menú para incluir opciones saludables”, explica Paula Crespo, dietista-nutricionista y presidenta del CODiNuCoVa.

Mejor planificar el menú que restringir comidas

En este sentido, los dietistas-nutricionistas proponen una serie de ideas para organizar un menú saludable. Si se trata de aperitivos o entrantes, se puede optar por elaboraciones sencillas como brochetas de verduras y queso, chips de patata y boniato con especias, marisco fresco y patés vegetales en vez de productos muy procesados con alto contenido en sal, azúcares añadidos y grasas de mala calidad. Para un primer plato,

en vez de fritos, rebozados o platos con muchas salsas, se pueden preparar platos cuyo alimento principal sea la verdura -como las cremas de verduras con huevo duro- y un segundo plato que tenga como base la carne, el pescado o las legumbres. Tanto para las guarniciones como para la propia elaboración del plato, las cocciones al vapor, al horno o incluso al microondas ayudan a que las digestiones no sean muy pesadas y mejoran significativamente nuestra alimentación.

“Si seguimos un menú con platos saludables, no es necesario recurrir a restricciones de comidas cuyo único propósito es poder comer en abundancia la siguiente vez. Tampoco deberíamos seguir ningún tipo de dieta milagro, basada en pautas de alimentación restrictivas, incluso peligrosas para nuestra salud y que, a largo plazo, pueden incluso producir el efecto contrario, es decir, un aumento de peso”, explica Paula Crespo. Para controlar los excesos y mejorar la sensación de saciedad, los profesionales de la nutrición humana y dietética aconsejan, de igual forma, tener a mano opciones de picoteo saludable, como frutos secos, lácteos fermentados o cereales integrales, además de que, a la hora de comer, se sirva lo que se vaya a comer en un plato, regulando así la cantidad de comida que se está ingiriendo, y se deje de comer cuando ya se esté lleno. Como bebida principal, la recomendación es que encima de la mesa siempre haya agua disponible, para desplazar el alcohol o las bebidas azucaradas que además son una gran fuente de calorías.

Los postres navideños pueden ser saludables

Desde el punto de vista nutricional, los postres tradicionales de las fiestas navideñas se consideran productos procesados de alto valor calórico, por lo que los expertos en alimentación sugieren incorporar a nuestras sobremesas otros postres más saludables. “Frente los dulces industriales, otra opción es preparar postres caseros elaborados con harina integral, aceites vegetales, frutos secos o chocolate con 70% de cacao como mínimo”, apunta Yésica Ruiz, dietista-nutricionista y miembro de la Junta Directiva del CODiNuCoVa.

Por ejemplo, las brochetas de frutas con chocolate negro, las manzanas asadas con canela y almendras o el bizcocho de calabaza, son unos buenos postres caseros. También se puede cocinar con los más pequeños galletas de avena, plátano y chocolate negro con un porcentaje alto de cacao o elaborar un turrón artesanal de chocolate, crema de cacahuete y quinoa hinchada, con el que sorprender a los comensales.

Una propuesta saludable

Para hacer de estas fiestas unas fiestas saludables, el CODiNuCoVa ha recopilado algunos platos que pueden incorporarse a los menús de comidas o cenas navideñas en esta época del año:



Menú saludable en Navidad



Aperitivos/ Picoteo:

- Cruautés de zanahoria, pepino o apio acompañados de hummus o guacamole
- Dátiles con crema de queso y almendras
- Minibrochetas de verduras y queso fresco
- Chips de patata y boniato con especias
- Ensalada templada de espinacas crudas con champiñones, berenjena asada y tomates secos
- Marico fresco



Plato principal:

- Palitos de falafel con salsa de yogur
- Crema de calabacín con picatostes, huevo duro o garbanzos al horno
- Puré de calabaza con tempeh salteado con reducción de salsa de soja
- Pollo o pavo al horno con cebolla y manzana asada
- Solomillo de cerdo con salsa casera de zanahoria, cebolla y ciruelas pasas



Postre

- Brochetas de frutas con chocolate puro (70% cacao)
- Bombones de zanahoria, avellanas y avena
- Pudding de manzana, avena y pasas
- Bizcocho de calabaza, almendra y canela

Sobre CODiNuCoVa

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 770 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.



Departamento de Comunicación

Ana Zalamea / Blanca Aparisi
608 30 88 83 / 659 00 24 51
prensa@codinucova.es