



Registro

Hemeroteca

BUSCAR

en

☒ diariosur

☐ Internet

IR

PORTADA ÚLTIMA HORA ECONOMÍA DEPORTES OCIO PARTICIPACIÓN

Servicios | Clasificados | Tienda

[SECCIONES]

- Ciudadanos
- Opinión
- Andalucía
- España
- Mundo
- Economía
- Turismo
- Deportes

Vivir

- Seleccione...
- Esquelas
- Titulares
- Ocio
- Especiales

ESPECIALES

- Expectativas
- Flores de Málaga
- Balcones de Málaga
- Barrios de Málaga
- Calles de Málaga
- Escápate
- Aula de Cultura

MULTIMEDIA

- Fotos del día
- Documentos
- Canal Málaga
- Punto Radio Málaga
- Videos

PARTICIPA

- Blogs
- Chat
- Foros
- Objetivo Málaga
- Videochats
- Lo más visto

CANALES

- Seleccione...

SERVICIOS

- SUR en PDF
- Tienda
- Horóscopo
- Sorteos
- Cartelera
- Programación TV
- Postales
- Cibermálaga
- Farmacias
- Tlf. Urgentes
- Visitas a SUR
- Páginas amarillas
- Páginas blancas
- Amistad
- Bodas

ENVÍOS SMS

- Alertas Noticias
- Sudoku
- LO + BUSCADO
- Regalos de Navidad
-
- Predicciones 2007
-
- Operación Triunfo
-
- Viajes con espíritu navideño
-
- Compras
-
- Cursos de formación
-

VIVIR

VIVIR

Navidades sanas

Dejar de lado las buenas costumbres gastronómicas es una tentación en estas fechas. Los nutricionistas aconsejan compensar una comida copiosa con otra frugal sin saltarse ninguna

TEXTO: DAVID GALLEGO / ILUSTRACIÓN: CARLOS ZAHUMENSKY / MÁLAGA/

DÍA de Navidad. 21.00 horas. Entre la cena de Nochebuena y el último almuerzo, puede que el estómago empiece a resentirse. Dejar de lado la cena se convierte en una firme decisión: Se ha comido demasiado. Pasan los minutos y, pese a todo, el gusanillo empieza a picar. La escena termina con una visita rápida a la bandeja de los turrones y los mantecados y el remedio, finalmente, es peor que la enfermedad. Saltarse una comida no es una buena decisión para evitar los atracones calóricos de la Navidad, según advierten los expertos. «Se crea ansiedad, siempre se acaba picando algo y al final es peor», recuerda la nutricionista Mónica Miquel, de Unilever.

Y es que las navidades son, sin duda, la época del año en la que más se resiente el estómago. Comidas muy copiosas, excesos de dulces y alcohol,... Sin embargo, estas fechas no tienen por qué convertirse en un problema para llevar una dieta sana sin renunciar a los placeres culinarios. El consejo de los expertos es claro: «Lo único que hay que hacer es comer como en el resto del año», resalta el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la [Universidad de Granada](#), Emilio Martínez de Victoria Muñoz, que explica que el secreto está en redistribuir las calorías que se consumen y «compensar los excesos de unas comidas con otras» para tomar los mismos nutrientes al día que en el resto del año. Así, el día que haya una cena importante conviene que la comida sea frugal.

Poca fruta y verdura

Los estudios realizados por la OCU en España alertan del déficit de consumo de fruta y verdura que se da en nuestro país, una carencia que es aún más importante en Navidad y Año Nuevo. La mayoría, el 80% no llega ni siquiera a la mitad del consumo diario recomendado por la Organización Mundial de la Salud -cinco piezas al día- según recuerda Miquel, que llama a incluir estos alimentos siempre que se pueda en las comidas principales.

Pero también es importante seguir estos consejos en caso de que se decida comer algo entre horas. Una costumbre que, sin ser perjudicial es mejor evitar comiendo lo suficiente en los momentos principales. «Lo primero es desayunar bien», asegura Miquel, que señala que siempre puede permitirse picar algo a media mañana, pero para evitar un exceso de los consabidos dulces, recomienda tener siempre a mano una macedonia de frutas ya peladas y lavadas, para facilitar su consumo y evitar que dé pereza tomar fruta. De este modo se pueden alternar fácilmente con los turrones y mantecados.

Otra situación a evitar que se repite con frecuencia es hacer las comidas a partir de las sobras de las citas importantes, lo que acarrea el problema de que se acaba comiendo lo mismo muchas veces, según Miquel, que recomienda combinar con estos alimentos otros nuevos. «Por ejemplo, los langostinos que quedaron de Nochebuena se pueden pelar y trocear e incluirlos en una ensalada», explica la experta.

Para tener éxito en este apartado, se debe empezar por una buena planificación de la compra de Navidad que evite futuros excedentes importantes de comida. De hecho, «el problema está más en el exceso que en la variedad de los alimentos», considera Martínez de Victoria, que recomienda seguir durante las navidades las mismas normas generales de dieta sana que deben seguirse siempre durante todo el resto del año.

El experto recomienda «planificar los recursos en las comidas para aumentar las frutas y las verduras y disminuir las grasas y los azúcares» y advierte contra los excesos de dulces y alcohol. De todos modos, también es importante no obsesionarse con estos consejos. «Se pueden comer dulces navideños, pero no cometer aberraciones», resume Miquel.

A la hora de confeccionar el menú, los expertos recomiendan incluir frutas y verduras en todos los platos. Por ejemplo en una crema de verdura en el primer plato o como guarnición acompañando el segundo, además de no olvidar combinar los dulces navideños con la fruta para el postre. Para empezar, Miquel se decantaría por unas verduras braseadas o por una crema de calabacín con queso parmesano o huevas de



Imprimir

Enviar

DECÁLOGO DE CONSEJOS

1. Imaginación: Escoger platos que no sean los típicos con verduras.
2. No saltar comidas: Los expertos recomiendan hacer todas las comidas del día, aunque compensando los nutrientes de cada plato.
3. Cuidar las guarniciones: Dar a las guarniciones la importancia que merecen en el plato. Hacen posible reducir la cantidad de grasas.
4. Bebidas de fruta: Los zumos y los concentrados de fruta pueden servir como bebidas.
5. Fruta en el postre: Combinar el turrón con piezas de fruta -piña, macedonias-, o sorbetes.
6. Usar sopas: Usar sopas y no escatimar verduras.
7. Cuidado con las sobras: Utilizar los alimentos que queden para preparar, por ejemplo, una ensalada.
8. El desayuno es importante: Al menos desayunar algo de fruta.
9. Picoteo sano: Si se tiene la tentación de picar, mejor fruta que turrón.
10. Beber mucho líquido: Los líquidos ayudan a recuperarse.

- Dani García propone lubina y chipirones para el menú

Publicidad



BUSCADOR DE LA LOTERÍA DE NAVIDAD



ESPECIALES



EXPECTATIVAS

Descárgarte toda la información económica y ofertas de empleo del suplemento **Expectativas**.

Patrocinado por:

UNICAJA

CONOZCA



Cenas de empresa
-
Liga ACB
-
Ofertas de empleo
-
Hoteles
-
Logos Melodías

pescado. En general, es mejor escoger un plato que contenga vegetales como ingrediente principal.

La importante guarnición

Para el segundo plato, la nutricionista resalta la importancia de la guarnición, que puede estar compuesta de verduras y que permiten reducir la importancia de las grasas en el plato y recomienda, por ejemplo, un plato de pescado o marisco con ensalada. Para los postres, Miquel se decanta por los clásicos navideños. Para las bebidas, recomienda usar sorbetes de fruta, que ayudan a aportar una mayor cantidad de líquidos a la dieta y que tienen al menos un 50% de fruta, por lo que son importantes para llegar al consumo adecuado de este tipo de alimentos.

Martínez de Victoria por su parte, recomienda empezar con los típicos entrantes -queso, jamón, marisco...- y con una ensalada y para el primer plato se decanta por un consomé. Este experto también se decanta por el pescado al horno, acompañado o bien de verduras braseadas o por patatas al horno para el plato principal. Martínez de Victoria recomienda una pieza importante de fruta, «como una piña, por ejemplo, o una macedonia de frutas», además de «uno o dos dulces navideños», con vino dulce para el postre.

Pero si importante es cuidar la dieta mientras dura la Navidad, el 'efecto rebote' de enero puede ser aún peor. Mucha gente opta por iniciar una dieta severa al acabar la navidad para eliminar de golpe los kilos de más. No es una buena opción. «No se pueden arreglar pecando por defecto los pecados por exceso», explica Miquel, que advierte que este tipo de actitud tan solo sirve para alterar aún más los niveles de nutrientes en el organismo. Lo mejor es volver a la normalidad y quemar los excesos por medio del ejercicio.

Subir

vocento

© Diario SUR Digital, S. L.
Avda. Muelle de Heredia, 20-1º-4, 29001 Málaga.
Inscrita en el Registro Mercantil de Málaga, Tomo 1626, Libro 539,Folio 13,Sección 8,Hoja nº 19333.
CIF:B48583579
SUR Digital incorpora contenidos de Prensa Malagueña, S.A.
Copyright © Prensa Malagueña, S.A. 2003
Todos los derechos reservados

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Staff](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master El Correo](#) | [Club Lector 10](#)

