



NAVIDAD, CÓMO COMER PARA **NO ENGORDAR**

Comidas de empresa, cenas familiares, bufés con amigos... La lista para quedar a comer es casi infinita en Navidad. ¿Se puede disfrutar y no engordar? Siete nutricionistas han diseñado un plan para que seas más lista que el hambre. **Olga Fernández Castro**

Ya estamos en Navidad. Un año más, se repite la misma secuencia: comida de trabajo, cena con antiguos compañeros de estudios, merienda con las amigas, comidas y cenas con la familia... Al término de las fiestas, el balance se traduce en dos kilos más de peso. "Existe una especie de *creencia* que nos contamos a nosotros mismos acerca de que es inevitable, para justificar los kilos de más con los que finalmente terminamos", cuenta Itziar Urizarbarrena, coach nutricional del centro KilosOut. Sin embargo, todos los expertos en nutrición opinan que esta situación se puede evitar sin dejar de disfrutar de la comida. "Disfrutar de unas fiestas saludables es posible y deseable; simplemente tenemos que aplicar una sencilla *receta*: consciencia + constancia + una gran dosis de voluntad", indica esta experta. La teoría parece sencilla, pero ¿cómo se lleva a la práctica?

Según Nela Berlanga, nutricionista del mismo centro, existen pautas que ayudan a contener la ingesta: "Por ejemplo, está demostrado que cuando nos sirven en la mesa comemos un 20% más que si nos levantamos y nos servimos nosotros mismos. Y también que añadimos un 20% más de alimentos cuando utilizamos platos grandes. Del mismo modo, reemplazar las cucharas grandes por unas de tamaño normal también nos ayudará a comer menos cantidad", sugiere.

QUÉ HACER ANTES DEL BANQUETE

Tan importante es el antes como el ahora. Si eres invitado a una comida o cena navideña, no debes llegar con hambre. "Se cae en el error de comer nada o muy poco durante el día para luego "compensar" en el evento dándonos un atracón de comida", apunta la nutricionista Carmen Escalada, del Instituto

CINCO CLAVES PARA DISFRUTAR DE UNA COMIDA SALUDABLE

1

BATIDO VERDE

Toma un **batido saciante** antes de la comida. De verduras crudas, hortalizas y frutas. "Por ejemplo: 50 g de espinacas, una zanahoria, 2 rodajas de piña natural, medio limón, una rama de agua", sugiere la nutricionista Laura Zurita.

2

ENSALADAS

Elige verdura como primer plato: verduras, cremas, ensaladas. "La señal de saciedad aparece a los **15-20 minutos** de comenzar a comer, al consumir platos menos calóricos en la primera parte de la comida, tomaremos menos del resto", explica Laura Zurita.

3

MÁS PESCADO

El plato principal, que sea **rico en proteína y bajo en grasa**, por ejemplo el pescado. Concéntrate en lo que más te guste y no esté normalmente a tu alcance, como el marisco, rico en vitamina A y ácidos grasos omega 3, zinc, selenio y hierro.

4

COMPLEMENTA

Acompaña los platos con alimentos ricos en fibra. "La ingesta de pan integral, verduras y legumbres proporciona **sensación de saciedad** y facilita el tránsito intestinal", aconseja la nutricionista Nela Berlanga, nutricionista del centro KilosOut de Madrid.

5

EL POSTRE, LA CLAVE

Elige un postre ligero, elaborado sin harinas refinadas ni azúcares. Dale **prioridad a la fruta** de temporada, por ejemplo, naranja y uvas en brochetas, o a los quesos frescos. Funciona no alargar la sobremesa y salir a dar un paseo en familia. Aléjate de los turrone.

SEMÁFORO NAVIDEÑO DE CALORÍAS

VERDE. Opciones para tomar a diario (menos de 100 kcal/100 g): embutidos ibéricos como el jamón tratando de evitar las partes grasas, caldos caseros de marisco ó verduras, pescados y también mariscos siempre que no tengamos problemas de colesterol y ácido úrico, legumbres elaboradas sin grasa y por supuesto, cualquier plato principal de verduras o como guarnición.

AMARILLO. Opciones moderadas que se pueden tomar sin abusar (100-200 kcal/100 g): carnes grasas como cordero ó cochinillo, dulces como turrone elaborados a base de frutos secos, salsas caseras teniendo en cuenta que siempre incrementan las calorías de nuestro plato, bebidas como cerveza o el vino limitarlas a los días de comidas de celebración.

ROJO. Opciones para tomar de manera ocasional (más de 100 kcal/100 g): bebidas de alcohol destilado (licores, gin tonic, etc.), dulces como mazapanes ó polvorones elaborados a base de manteca de cerdo y azúcar, bombones y dulces chocolateados, quesos curados con alto contenido en grasa saturada, salsas preparadas con base de mayonesa, mantequillas, etc.

* Elaborado por Andrea Marqués, especialista en nutrición y gastronomía del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO).

Y SI TENGO PROBLEMAS DE SALUD...

Qué puedo comer y qué debo evitar cuando tengo problemas de salud y estoy ante una mesa con exceso de comida. Tres dietistas-nutricionistas del Centro Alimmenta, te dan las respuestas.

HIPERTENSA. Deberá evitar la sal (o emplear una baja en sodio) y los alimentos procesados, ya que son muy ricos en sodio. Por ejemplo, los típicos snacks de aperitivo: patatas fritas, jamón serrano, patés, cóctel de frutos secos salados, conservas, consomés o caldos precocinados. "Puede tomar alimentos frescos o bajos en sal: olivas sin sal añadida, snacks saludables (por ejemplo unas tostadas de hummus y aguacate o mermelada), incluso marisco como almejas, mejillones o pulpo siempre y cuando no sean en conserva. La persona que cocina puede **sustituir la sal por hierbas aromáticas** y especias, y utilizar cocciones que requieran poca agua para mantener mejor el sabor de los alimentos y no tener que condimentar", apunta la nutricionista Sara Martínez Esteban.

DIABÉTICA. No pueden tomar azúcar ni alimentos que la contengan. No fiarse de los que vienen etiquetados como bajos en azúcar hechos con fructosa, ya que también contienen azúcar. Puede consumir edulcorantes acalóricos, como la sacarina, el aspartamo o la estevia. "Si se cocina para invitados con diabetes, lo mejor son las **carnes magras o marisco**, incluir alguna ensalada, y no abusos de la grasa a la hora de cocinar. También se puede ofrecer algún postre: una simple macedonia sin zumo o unas fresas con yogur", propone la nutricionista Laia Gómez.

CELÍACA. Deben evitar cualquier alimento elaborado con trigo: centeno, avena, cebada y triticale (híbrido de trigo y centeno). "Y también los alimentos que pueden contener **trazas de gluten, como los embutidos** (chopped, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, etc.) y patés. Las bebidas malteadas o elaboradas con cereales, como el agua de cebada y la cerveza, contienen gluten", apunta la nutricionista Adriana Oroz. A la hora de cocinar, esta especialista propone sustituir la harina de trigo por harina o almidón de maíz, de arroz o de multicereales sin gluten, o bien por fécula de patata o tapioca. Y el pan rallado por otras variedades sin gluten.

INTOLERANTE A LA LACTOSA. No pueden tomar alimentos preparados a base de lácteos: lasaña o bechamel, cremas o purés, *fondue* de queso, quesos frescos o poco curados, salsas a base de queso, helados, tartas, tartas de queso y licores que lleven algo de leche como el de crema o de dulce de leche. "**Pueden comer quesos semicurados o curados**, ya que cuanto más fermentado esté menos lactosa contiene. Y también purés, salsas o cremas realizadas a base de leche sin lactosa o bebidas vegetales (soja, avena)", aconseja Sara Martínez.

CON COLESTEROL ALTO. Disfrutar de las fiestas no está reñido con seguir con una dieta que no eleve los niveles de colesterol. Hay que evitar comer demasiado. **No hay que acabárselo todo**, ni dejar el plato limpio para satisfacer a los

Médico Europeo de la Obesidad (IMEO). Lo ideal, según esta especialista, es hacer una pequeña toma (media mañana o merienda): una pieza de fruta, un yogur o un puñado de frutos secos naturales o tostados. Además se debe beber líquido a lo largo del día para llegar saciados a las comidas, por ejemplo, agua o infusiones de distintos sabores. "Las verduras y frutas son buenas aliadas para tomar antes de salir de casa, por ejemplo un plátano, zanahorias crudas o una manzana nos harán sentir menos hambrientas", aconseja Laura Zurita, nutricionista del Colegio Oficial de Dietistas de Madrid (CODINMA).

PREPARA UNA MESA BAJA EN CALORÍAS

Si eres la encargada de preparar el banquete, puedes elaborar platos ricos, con todo el sabor y pocas calorías. "Hay que tratar siempre de escoger pescados, mariscos y carnes magras para los platos principales. Y acompañarlos de verdura como guarnición o bien un consomé inicial que nos ayude a llenar el estómago y a reducir el picoteo", propone Andrea Marqués, nutricionista de IMEO. Dentro de los entrantes, se recomienda evitar los fritos, los canapés y las salsas. Se aconsejan: jamón serrano, salmón ahumado o marinado con huevo duro picado, gambas o



¿TE PASASTE? MENÚS DE MENOS DE 800 CALORÍAS

Menú 1: Cóctel de langostinos, crema de marisco, rollitos de lenguado, mousse de limón. Total: 753 Kcal.

Menú 2: Carpaccio de bacalao, alcachofas con jamón ibérico, codornices rehogadas y sorbete de fresa y naranja. Total: 733 Kcal.

Menú 3: Crudité de verduras, aguacate relleno de atún, rape a la marinera y carpaccio de piña. Total: 447 Kcal.

*Menús elaborados por Andrea Marqués, de IMEO

langostinos cocidos, espárragos blancos o aguacates rellenos son buenas opciones.

La forma de cocinar también cuenta. Entre las recomendadas, destacan el asado, la plancha o el hervido tradicional. Pero también existen otras más novedosas: "Está en auge el consumo de alimentos crudos, tanto carnes como pescados, en diversas preparaciones: carpaccio, tataki, tartar, ceviche, etc. Son opciones muy saludables y bajas en calorías, siempre que el aliño que los acompaña sea ligero: vinagretas, zumo de lima o de limón, aceite de oliva virgen en crudo", sugiere Marqués.

No olvides desgrasar los caldos que utilices para preparar los platos: basta con que los metas en la nevera unas horas para que la grasa suba a la superficie y se solidifique, así será más fácil retirarla. Y evita el empleo de embutido graso, como morcilla o chorizo.

LA TENTACIÓN EN FORMA DE TURRÓN

Para preparar postres digestivos y ligeros, utiliza frutas de temporada: uvas, mandarinas, naranjas. Se puede servir la fruta pero existen múltiples variantes como los sorbetes, las mousses, los carpaccios, las macedonias o las brochetas. "Hay que evitar los turrónes, mazapanes, polvorones y el típico roscón, su consumo no debe pasar de lo meramente ocasional, ya que su composición va a hacer que la digestión posterior sea más larga y difícil", advierte Carmen Escalada. Y, sobre todo, practica la alimentación

ASÍ CONTROLARÁS LA GULA

Si te encuentras ante una mesa repleta de comida, aplica el método *mindful eating*. Es decir, practica una alimentación consciente y no te dejes arrastrar por la gula.

1. EVALÚA LAS OPCIONES. "Haz un "estudio" previo de las **alternativas más saludables** que hay en la mesa o en el bufé y ponlas en tu plato de una sola vez, te ayudará a saber qué cantidad ingieres de cada alimento y también a no excederte", aconseja la dietista nutricionista Itziar Urizarbarrena.

2. NO PIQUES. Una vez que empiezas, **es difícil parar** y terminarás comiendo cantidades excesivas. "Hay que aplicar este pensamiento a todos los actos gastronómicos, especialmente en los aperitivos", aconseja la experta.

3. DISFRUTA DE CADA BOCADO. No pienses en el siguiente plato y trata, a pesar del bullicio, de comer pausadamente y saboreando.

4. DEJA DE COMER AL NOTAR SACIEDAD. En las comidas navideñas es habitual que haya **sobremesas largas**, donde los postres, cafés y dulces, desfilan antes nosotros, incitándonos a seguir comiendo. Itziar Urizarbarrena propone "dejar los cubiertos en el plato entre un bocado y otro para disfrutar de la conversación, comer despacio y masticar los alimentos hasta convertirlos en agua".

consciente. No comas por los ojos. Escucha tu cuerpo, piensa en como te sentirás si te empachas. "Hay que respirar y evaluar cómo nos sentimos física y emocionalmente, después decidir lo que le puede sentar mejor a nuestro cuerpo, aprender a escoger aquello que nos nutre y también que nos satisface, conectar con la sensación de saciedad y saber parar a tiempo", resume Itziar Urizarbarrena. En definitiva, dejar lejos de la mesa a la ansiedad y a la gula. Comer y beber menos de los que nos ofrecen e intentar contenernos para no arrepentirnos después.♥

IDEAS PARA VEGETARIANOS

Los vegetarianos son un colectivo que aumenta en Europa: representa ya un 5% de la población. No es raro entonces que, en la mesa de Navidad, tengas invitados que no tomen carne ni productos procedentes de los animales. ¿Qué pueden comer? Según los nutricionistas del soja, garbanzos, algunos tipos de alubias, pistachos, quinoa, semillas de cáñamo, semillas de chía o amaranto (pseudocereales parecido a la quinoa).

MENÚ NAVIDEÑO SIN CARNE NI PESCADO:

Entrantes: Rollitos de primavera con verduras y salsa agridulce, patatas rellenas de guacamole.

Primer plato: Ensalada de soja verde, piña, aguacate y cebolletas o crema de remolacha con coco.

Plato principal: Pastel de berenjena asada y mozzarella o lasaña vegetal de calabacín y berenjena con soja texturizada.

Postre: Sorbete de mandarina.