Este sitio emplea cookies de Google para prestar sus servicios, para personalizar anuncios y para analizar el tráfico. Google recibe información sobre tu uso de este sitio web. Si utilizas este sitio web, se sobreentiende que aceptas el uso de cookies.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

Caracol Miricol

Diverjuegos: Talleres infantiles, cuentacuentos, fiestas, idiomas para peques... Espacio para que los más pequeños encuentren un lugar donde relacionarse, jugar y compartir nuevas experiencias entretenidas y emocionantes.

jueves, 15 de diciembre de 2016

Comer en familia en Navidad

*En **Navidad** hay días especiales en los que no podemos renunciar al **placer de comer en familia**. Si nuestra salud lo permite, disfrutemos con moderación y después volvamos a la alimentación variada y equilibrada. En el caso de habernos excedido –con alimentos o bebidas-, existen opciones para compensar y depurar nuestro organismo. Aquí las encontraréis, junto a un ejemplo de Dieta Lógica Navideña que dará sabor a las fiestas.*

En estas fechas abundan las **reuniones alrededor de mesas llenas** de alimentos y platos típicos de estas celebraciones. Canelones, caldos especiales, pavo, turrones... vienen precedidos de buenos entrantes y generosamente acompañados de vinos, cavas y licores.

Es posible que tomemos algunas calorías de más e, incluso, que cojamos algún kilo. Para no renunciar a esos pequeños -o grandes- placeres de la vida, la Dra. en Alimentación y Nutrición, **Laura Isabel Arranz**, nos explica algunos **trucos muy útiles**. El objetivo: disfrutar con las comidas navideñas sin consecuencias para nuestra salud.

¿Qué hacer cuando nos hemos pasado comiendo?

Si en una comida o cena nos hemos excedido un poco en las cantidades, podemos **compensarlo durante 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", comenta la doctora.

El pan y los postres –a no ser que sean ligeros o a base de fruta- recomienda dejarlos un poco de lado 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 tanto, las frutas y las verduras serán imprescindibles, sobre todo en crudo y en zumos para favorecer la ingesta de agua", comenta.

Además, como el apetito será escaso, se puede acudir a un batido reparador que nos ayudará a recuperarnos. La especialista propone uno a base de leche semidesnatada o bebida de coco, aguacate, manzana y una cucharada de copos de avena.

Es importante evitar lo 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.

"Es posible que las digestiones sean más lentas e incluso que aumente la sensación de pesadez o flatulencia, sobre todo debido a la ingesta de dulces en el postre, ya que los azúcares en cantidad importante después de una comida copiosa pueden causar fermentación excesiva", explica Arranz.

En su opinión, para minimizar estos efectos colaterales lo mejor, además de **no ingerir demasiados azúcares**, es **tener a mano infusiones**, sobre todo combinaciones que incluyan algunas de estas plantas: menta-poleo, hierbaluisa, anís, hinojo, comino o anís estrellado. El té puede ser mejor opción que el café cuando sabemos que nuestras digestiones son algo delicadas.

Las calorías bajo control

Aunque cueste creer, algunos alimentos de los que tomamos en Navidad tienen muy pocas calorías. Así que empezaremos por conocer, orientativamente, el contenido en calorías que servirá para decidir cuánta cantidad tomamos de cada uno. "En este sentido, triunfan el marisco, los crustáceos y los vegetales, como se puede comprobar en el siguiente cuadro", añade la doctora.

Ejemplo de contenido en calorías de algunos entrantes:

Alimento	Ración	Calorías (kcal)
Langostinos	70g (pelados)	30
Gambas	70g (peladas)	26
Mejillón al vapor	70g	57
Espárragos blancos lata	75g (3 uds grandes)	14
Setas	40g	10
Berberechos o almejas	50g	40
Salmón ahumado	40g	56
Anchoas en aceite	20g (4 uds)	50
Tostada de queso de untar, canónigos y anchoas	50g (1 ud)	150
Croquetas de queso	90g (1ud)	130
Pimientos rellenos	100g (2 uds pequeñas)	200
Pincho de huevos de codorniz con sobrasada y patatas paja	70g	220

MENÚ PARA UNA DIETA LÓGICA NAVIDEÑA:

Disfrutar de la comida no quiere decir comer alimentos hipercalóricos. Aquí os dejamos un ejemplo, elaborado por la doctora Arranz, tan sabroso como nutritivo.

Menú convencional	Menú Dieta Lógica
Entrantes: Tempura de langostinos Croquetas de queso Montadito de sobrasada, huevo y patatas Pimientos rellenos Buñuelos de gambas Patatas chips	Entrantes: Langostinos salteados Almejas en conserva con toque de limón Tostada de anchoa en lecho de queso y brotes Espárragos blancos con virutas de jamón Rollitos de calabacín con picadillo de gambas Crujientes de verduritas (tipo tempura)
Platos principales: Canelones de Navidad Pierna de cordero asada	Platos principales: Caldo Navideño Pavo al horno
Postre: Tronco de Navidad de almendras y chocolate	Postre: Peras al vino con canela
Sobremesa: ¡Turrones y más!	Sobremesa: ¡Turrones y más!

10 consejos para mantener la salud y el peso corporal durante las fiestas navideñas

Los conocemos todos, pero no está de más recordarlos:

1. Comer la menor cantidad posible de pan.
2. Escoger entrantes con pocas calorías (vegetales en general, marisco, etc.)
3. Picar de forma consciente y controlada para que el aperitivo no sea excesivo.
4. Elegir pescado y marisco para los platos principales, tienen menos calorías comparados con platos a base de carnes. Y, entre las carnes, decantarse por las cocinadas al horno.
5. Comer despacio y disfrutar de la conversación.
6. Evitar refrescos azucarados, mejor agua natural o con gas, bitter, tónica, cerveza sin alcohol y/o una copa de vino.
7. En los postres y con los turrones, limitar las cantidades.
8. Antes y después de una comida de Navidad, procurar que los desayunos y las cenas sean ligeros a base de frutas y verduras.
9. Después de las fiestas, seguir una dieta ligera con abundancia 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.

No olvidemos que las fiestas son para disfrutarlas y que los excesos, siempre en su justa medida, entran dentro de una ***#dietalogica***... navideña y equilibrada.

¡Felices Fiestas!

Laura I. Arranz es doctora en alimentación y nutrición, profesora asociada en el Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía de la Universidad de Barcelona. Consultora en nutrición y legislación alimentaria para empresas y restaurantes. Orientada a educación alimentaria para niños, familias, y personas con dolor crónico, es autora de varios libros, fundadora del proyecto Gana Nutrición y creadora de la Dieta Lógica.

G+1 +2 Recomendar esto en Google

No hay comentarios:

Publicar un comentario en la entrada

Caracol Miricol te da las gracias por tu comentario.

Introduce tu comentario...

Comentar como: Seleccionar pe

Publicar Vista previa

Página principal · Entrada antigua

Suscribirse a: Enviar comentarios (Atom)

Actividades

▼ 2016 (110)
▼ diciembre (5)
Comer en familia en Navidad
A bailar
Comunicación familiar
Bebés y piernas torcidas
Ayudar con los deberes
► noviembre (4)
► octubre (5)
► septiembre (1)
► julio (4)
► junio (1)
► mayo (11)
► abril (10)
► marzo (25)
► febrero (25)
► enero (19)
► 2015 (229)
► 2014 (298)
► 2013 (254)
► 2012 (48)

Menú Caracol Miricol

- bebés (42)
- Buenos modales (28)
- campamento urbano (10)
- Caracoleando (21)
- concursos (2)
- Cuentos Infantiles (51)
- Educando (183)
- Escuela de padres (104)
- Espectáculos (9)
- Familia (138)
- Fiestas temáticas (18)
- francés (7)
- Idiomas para peques (9)
- inglés (4)
- Juegos y juguetes (5)
- ludoteca (31)
- Montessori (21)
- Música (10)
- niños (157)
- Poesías (15)
- Regalos con encanto (12)
- salud infantil (35)
- Solidaridad (43)
- talleres de manualidades (115)
- Talleres Educativos (23)

Lo más leído

Mi estado civil permanente
Normas de convivencia en el cole
Buenos noches... Felices sueños
El dibujo con Montessori
Educación Montessori versus Tradicional
Una experiencia sobre el juego y la infancia

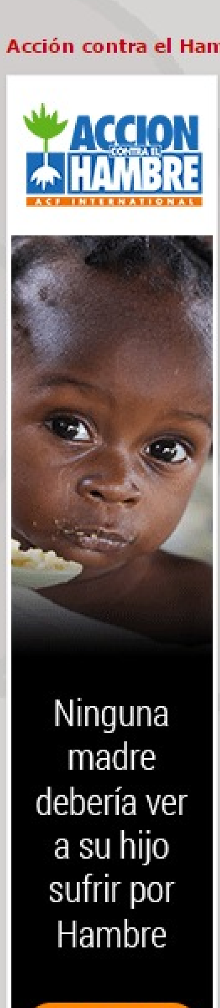
Sigue Caracol Miricol con bloglovin

Recibe nuestras novedades

Email add Submit

852 madresfera

blogueras - directorio de blogs de mujer, moda, decoracion, cocina, viajes, salud...

este blog esta en: elclubdelasmadres.com directorio de blogs sobre madres y bebes

Acción contra el Hambre