

POR UN CONSUMO RESPONSABLE EN LAS FIESTAS

Lic. Paula Pueyrredon y Lic. Victoria Coronado

Entre festejos y brindis, durante la última mitad del mes de diciembre, las calorías se van acumulando y se pueden traducir en un aumento de peso no deseado. Para no sumar calorías en exceso, es importante:

- **Controlar la cantidad** de lo que se come (tamaño de la porción)
- **Evitar el "picoteo"**, es mejor servirse una porción de lo que se va a comer y no estar todo el tiempo comiendo de a poco.
- **Elegir** en la medida de lo posible **alimentos saludables y preparaciones simples** de menor valor calórico, como carnes magras, ensaladas sin demasiado aderezo (cremas, mayonesas, etc.) y postres a base de fruta.
- **Balancear las calorías entre una y otra comida.** Cuando en una comida se consumen alimentos de mayor valor calórico es bueno que en la comida siguiente se opte por alimentos más livianos (frutas, verduras, carnes con poca grasa, lácteos descremados, pan integral, etc).
- Tener en cuenta que **las bebidas alcohólicas y no alcohólicas azucaradas son una fuente importante de calorías.** Reemplazar las gaseosas y jugos por su versión bajas calorías y no excederse con las bebidas alcohólicas.

En la mesa navideña habitualmente la variedad de comida es inmensa, y por lo general es la cantidad de comida la culpable de los excesos, más que el tipo de alimentos que se consumen en sí. En nuestro país al festejar la navidad con casi 30° C las comidas que se sirven son comúnmente frías como carnes (pavo, peceto, Vitel Toné, lechón, jamón, etc.) y ensaladas que no son alimentos que aporten tantas calorías en exceso. Sin embargo son los alimentos de la mesa dulce (pan dulce, garrapiñadas, turrónes, etc.) los más "peligrosos" a la hora de sumar calorías. Tampoco hay que olvidarse del alcohol y las gaseosas o jugos, que a lo largo de la noche pueden ser una fuente muy importante de calorías. Una buena forma de evitar los excesos, es no "picotear", para lo cual es recomendable servirse todo lo que se quiera comer en un plato sólo una vez. De esta manera se puede comer de todo un poco y al mismo tiempo no excederse en la cantidad.

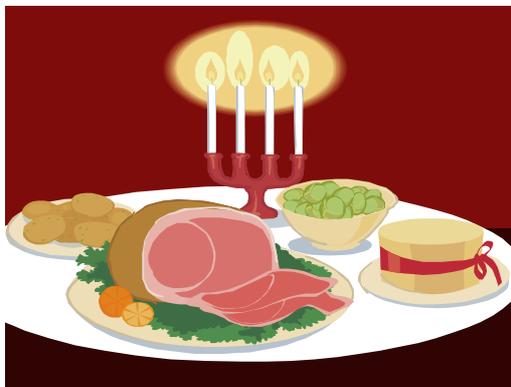
Una cena debería aportar alrededor de 600 kcal para un adulto promedio, pero en las fiestas es fácil exceder esta cantidad. A continuación se presenta una lista con las calorías que aporta las comidas típicas de navidad, como base para armar un menú navideño que no se extralimite en calorías, y también para tenerlo en cuenta a la hora de elegir que se va a comer.

Calorías aportadas por porción de las comidas navideñas típicas.

- Pavo 1 porción de (140g) 262 kcal.
- Vitel Toné porción de dos fetas con salsa (120g) 268 kcal.
- Lechón porción (100g) 216 kcal.
- Ensalada Rusa 1 porción (200g) 240 kcal.
- Ensalada Waldorf 1 porción (100g) 158 kcal.
- Helado crema porción (150g) 300 kcal.
- Turrón 1 porción (30g) 132 kcal.
- Garrapiñada 1 puñadito (20 g) 94 kcal.
- Pan dulce con frutas 1 rebanada de (80g) 265 kcal.
- Sidra 1 copa 60 kcal.
- Champagne 1 copa 90 kcal.

En una cena habitual se consumen aproximadamente 600 kcal, pero en la cena navideña estas calorías a veces se quintuplican. La opción del menú navideño que figura más abajo aporta 1431 kcal., más del doble de las 600 kcal. de una cena habitual, pero para ser una cena navideña sería algo más razonable que consumir 3000 kcal. Este menú también puede ser

menos calórico si se reemplazan en generar las preparaciones con cremas y/o mayonesas, como el Vitel Toné y se aumenta la cantidad de carne de pavo y se reemplaza la ensalada rusa por una de hojas verdes condimentada con aceite y vinagre (1 porción 30 Kcal.). También se puede condimentara la ensalada rusa con mayonesa Light rebajada con leche descremada (160 kcal. la porción) ò aderezos "Light"; si se hacen estos reemplazos se puede disminuir aproximadamente casi 300 kcal. También se puede reducir las calorías del postre sirviendo ensalada de fruta sola o acompañada con un poco de helado.



Opción de menú de 1431 kcal.

- ✓ Vitel Toné porción (120g) 268 Kcal.
- ✓ Pavo carne blanca sola porción (140g) 157 Kcal.
- ✓ Ensalada Rusa con mayonesa light 1 porción (200g) 160 Kcal.
- ✓ Helado 1 porción (100g) 200 Kcal.
- ✓ Sidra 1 copa 60 Kcal.
- ✓ Pan dulce 1 rebanada (80g) 280 Kcal.
- ✓ Turrón 1 trozo pequeño (30 g) 132 Kcal.
- ✓ Garrapiñada un puñadito (20g) 94 Kcal.

Teniendo en cuenta las opciones posibles se puede elegir comer de lo que a uno le guste más (platos principales, las bebidas alcohólicas y la mesa dulce) y limitarse con el resto. Si por ejemplo a uno le tienta más la comida salada darse el gusto con el plato principal y en la mesa dulce limitarse comiendo un poco menos, es decir se pueden dar el gusto pero siempre con moderación, tratando de no excederse. La idea es poder elegir y balancear las elecciones.

A continuación se encuentran algunas recetas saludables que se pueden incorporar a la mesa navideña. Estas recetas además de ser controladas en calorías contienen alimentos ricos en nutrientes (avena, pollo sin piel, frutas, verduras, etc.) y con menor contenido de grasas.

ARROLLADO DE POLLO

Ingredientes (10 porciones):

- Pollo deshuesado sin piel 1
- Mostaza 1 cda.
- Sal y pimienta
- Espinaca 1 atado
- Muzzarella rallada 50 g
- Zanahoria 1 unidad
- Puerros 2 unidades
- Gelatina sin sabor, 1 sobre

Preparación:

- Extender el pollo abierto como un matambre, sobre una hoja de papel de aluminio, salpimentada.
- Condimentar el pollo con sal, pimienta y mostaza.
- Colocar sobre la carne las hojas de espinaca y luego la zanahoria rallada y el puerro picado y blanqueado (pasado 1 minuto por agua hirviendo).
- Espolvorear con gelatina sin sabor y luego arrollar el pollo, ayudándose con el papel de aluminio.
- Atar para cuidar la forma.
- Cocinar en horno moderado durante 40 minutos aproximadamente. Dejar enfriar, desenvolver y cortar en rodajas de 1 cm. aproximadamente

Sugerencias:

- ♣ Servir con ensalada de hojas verdes.
- ♣ Se puede hacer también utilizando un corte de carne de vaca magro (bola de lomo, cuadril, nalga, paleta, etc.).

Calorías por porción (120 g): 190

PAN DULCE DE CALABAZA Y AVENA

Ingredientes (8 porciones):

- Harina 200 gr.
- Calabaza 200 gr.
- Avena arrollada 100 gr.
- Azúcar 100 gr.
- Nueces picadas 100 gr.
- Levadura en polvo 1 cucharada
- Huevos enteros 2
- Claras 2
- Aceite vegetal 3 cucharadas
- Naranja 1
- Canela en polvo 1 pizca
- Clavos de olor de olor 8

Preparación:

- Limpiar bien la naranja, rallar la cáscara sin el ollejo reservarla.
- Pelar la calabaza, retirarle las semillas y cortarla en trozos
- Colocarla en una cacerola con un poco de agua y cocinarla.
- Una vez cocida, escurrirla bien y procesarla o pisarla con pisapapa.
- Colocar la harina en un bol, agregar las nueces, la avena, el azúcar, la cucharada de levadura, una pizca de canela, los clavos aplastados y la ralladura de naranja.
- Mezclar bien y agregar los huevos, las claras, el puré de calabaza, el jugo de la naranja y el aceite
- Amasa a mano hasta que quede todo perfectamente unido
- Verter la masa en un molde enharinado y llevarlo a horno moderado durante 40 minutos aproximadamente.

Calorías por porción (80 g): 190

FLAN DE MANZANA SIN HUEVO

Ingredientes (8 porciones):

- Manzana 1 kg
- Naranja 200 cc
- Azúcar 50 g.
- Almidón de maíz 3 cdas.

Preparación:

- Utilizando dos cucharadas del total de azúcar acaramelar un molde tipo flan.

- Lavar, pelar y rallar las manzanas.
- Colocarlas en una cacerola junto con la mitad del jugo de naranja y cocinar hasta que el líquido se evapore y las manzanas se ablanden.
- Disolver el almidón en el jugo de naranja restante e incorporarlo a la mezcla de manzanas.
- Cocinar hasta que espese y colocarlos en el molde acaramelado.
- Dejar enfriar y llevar a la heladera hasta que solidifique y luego desmoldar.

Sugerencias:

- ♣ Se puede acompañar con una bocha de helado o crema.

Calorías por porción (150 g): 130

POSTRE DE MERENGUE Y FRUTILLAS

Ingredientes (1 porción):

- Merengue triturado 1 pocillo (30 g)
- Frutillas 100 g
- Azúcar 1 cdita.

Preparación:

- Romper los merengues y colocarlos en una compotera.
- Por otro lado lavar bien las frutillas, sacarles el cabito y cortarlas al medio.
- Colocarlas en un bol y agregar el azúcar.
- Servir luego sobre los merengues.

Sugerencias:

- ♣ Se puede acompañar con una bocha de helado o crema.
- ♣ Se puede realizar con otras frutas como duraznos, duraznos en almíbar, puré de manzanas, etc.

Calorías por porción (130 g): 170

ADEREZOS "LIGHT":

- Mayonesa light 2 cdas., mostazas 1 cdita. y curry 1 pizca diluido con un chorrito de leche descremada.
- Queso blanco descremado con cebollín (ciboullete) picado.
- Dos zanahorias cocidas procesadas junto, con 2 cdas. de aceite de oliva y un diente de ajo.
- Mezclar medio pote de yogur natural con 2 cdas. de mayonesa light, 1 cdita. de mostaza, limón y perejil picado.

Consejos para los más chicos.

Por lo general los chicos no son muy amigos de la comida navideña y de la comida fría en general. Es recomendable conociendo sus gustos armar un menú en base a alguna carne (fría o caliente) o fiambres magros (colita, peceto, lomo o pollo jamón, paleta, lomito, etc.) acompañados de una ensalada con los vegetales que más le gusten. También se pueden armar sándwiches utilizando estos mismos ingredientes. Otra alternativa para hacerlo más atractivo a la vista es armar "pinchos" con palitos de brochettes o escarbadietes utilizando trocitos de vegetales (tomatitos cherry, berenjenas asadas, zanahorias, cebollas, palta etc) quesos, aceitunas, pollo, carne, cuadraditos de jamón, etc. No olvidar de retirar el palillo en el caso de los niños más pequeños.

Para que no coman en exceso es ideal, servirles el plato listo con lo que van a comer ya sea un sándwich o la comida al plato. Para el postre también es recomendable armarles un platito en

forma individual con un poco de cada cosa (turrón, garrapiñada, etc), para evitar que "picoteen" constantemente.

Recordar que para ellos también, las bebidas azucaradas son otra fuente de calorías extras. En los días festivos y los de mucho calor, es importante estimularlos a consumir, principalmente agua, y que las bebidas azucaradas sean consumidas con moderación.

