

## ¿Cómo compensamos el aumento de peso después de las navidades?

A pesar de estas precauciones para muchos de nosotros será inevitable ganar algún kilito durante estas fechas. Para que estos kilos no nos pesen hasta la siguiente navidad te proponemos seguir las siguientes recomendaciones:

- “Año nuevo vida nueva”. El 2011 puede ser un buen año para adherirte a algún tipo de actividad física programada. Regálate salud y calidad de vida.
- Compensa los excesos de las navidades aumentando el consumo de fruta, verdura entre horas.
- Realiza 5 comidas al día evitando el ayuno y el picoteo.
- Aumenta el consumo de pescado blanco y carnes poco grasas con métodos de cocinado sencillos.
- Selecciona primeros platos a base de legumbre y ensaladas con un gran aporte de fibra.
- Bebe gran cantidad de agua. Las infusiones pueden ser tus aliadas.
- Intenta, al menos durante un par de semanas, que la ración de comida sea algo inferior a la que tomabas habitualmente antes de la navidad. Comer en plato pequeño puede servirte de ayuda.
- Guarda, esconde o regala las sobras de turrónes, mazapanes, bebidas alcohólicas, refrescos y alimentos más grasos.

## ¿Qué y cómo comer fuera de casa en Navidad?

En estas fechas llenas de cenas, comidas de empresa, con amigos... resistirse a las tentaciones que nos preparan los restaurantes no es una tarea fácil. Ten en cuenta los siguientes consejos:

- En la mayoría de los casos los aperitivos pueden llegar a aportarnos las mismas calorías que el plato principal. Deberás tomarlos con moderación o evitar aquellos que lleven salsas (mayonesa, nata...), mantequilla, quesos untables, rebozados.
- Intente comer la misma porción, como si estuviera en casa. Si le ponen más cantidad no dude en pedir que le retiren lo que no se vaya a comer.
- Elige carnes magras, sin salsas ni rellenos y elimine la piel. Si hay varias opciones siempre será más recomendable el pescado que la carne.
- Sustituye postre o licores por café o infusión.

## XV día de la persona **obesa** 16 de diciembre 2010

“Disfruta de la Navidad...



“Come sano y  
cuida tu cintura”

...sin aumentar de **peso**”

Con la colaboración de:

# Consejos para controlar el peso en Navidad

## ¿Podemos comer más “ligero” en Navidad?

Se acerca la Navidad, época llena de tentaciones y excesos que pueden llevar a una ganancia ponderal. Controlar el peso y cuidar nuestra salud sin renunciar a los productos típicos de estas fechas es algo difícil pero posible. Sigue nuestros consejos y pautas saludables y lo conseguirás.

1. No cambies tus hábitos de alimentación y ejercicio habituales. No debes saltarte ninguna toma y mantener una regularidad horaria en las mismas. Reserva los “excesos” para las fechas más señaladas.
2. ¡Muévete! Con treinta minutos más de ejercicio físico diario podemos compensar las calorías extras de las comidas navideñas.
3. Controla el alcohol que tomas ya que aporta calorías vacías.
4. Planifica el menú. Si el plato principal es muy graso (ej. cordero) se deberán preparar entrantes ligeros (ej. vegetales).
5. Planifica la compra para evitar las sobras.
6. No dejes de tomar fruta. Puedes preparar como postre y/o sobremesa bandejas con frutas tropicales o entrantes como ensaladas o brochetas de fruta.
7. Mientras cocinas evita los picoteos.
8. Sustituye las salsas industriales (muy grasas) por salsas caseras a base de hortalizas, hierbas aromáticas, jugo de limón, yogur desnatado y vinagretas.
9. Elabore postres caseros reduciendo el contenido de azúcar (se puede sustituir con edulcorantes) y grasas.
10. “De todo pero poco”. Si quieres comer de todo lo que hay en la mesa, sírvete en un plato pequeño cantidades de todo lo seleccionado y no repitas.

## ¿Sabes cuántas calorías aproximadas nos aportan algunos de los productos más típicos de estas fechas?

10 gambas plancha	=	200 calorías
3 canapés de paté	=	150 calorías
Langostinos (100 g) con mahonesa (15 g)	=	200 calorías
Pavo relleno (250 g)	=	516 calorías
1 dedo de turrón	=	200 calorías
Mazapán (15 g)	=	80 calorías
1 polvorón	=	120 calorías
Porción de roscón	=	250 calorías
5 nueces	=	160 calorías
2 copas de vino	=	130 calorías
1 pacharán	=	240 calorías
1 copa de whisky con cola	=	150 calorías
Copa de vino blanco (80 g)	=	50 calorías
Copa de vino tinto (80 g)	=	56 calorías
Copa de cava (100 g)	=	70 calorías
2 rodajas de piña	=	50 calorías
Piña en almíbar (200g)	=	150 calorías



## ¿Existen menús navideños saludables?

### “El menú navideño puede ser especial, a la vez que ligero”

	Menú navideño muy calórico	Menú alternativo
<b>DESAYUNO</b>	Chocolate con roscón	Café con leche desnatada con roscón
<b>M. MAÑANA</b>	3 cañas con unas gambas rebozadas, croquetas y unas bravas	2 cañas sin alcohol con unos boquerones en vinagre y sepia plancha
<b>COMIDA</b>	Vermú con canapés de hojaldre con queso untado, patés, y fiambres.... <b>1er plato:</b> cóctel de marisco (aguacate, marisco y salsa rosa). Vino blanco. <b>2º plato:</b> pavo trufado acompañado de melocotón en almíbar. Vino tinto <b>Postre-sobremesa:</b> Surtido de turrónes, polvorones, nueces, frutas escarchadas y bombones. Cava.	Canapés de rollitos de salmón ahumado rellenos de queso Light y pepinillos. <b>1er plato:</b> langostinos plancha y parrillada de verdura. <b>2º plato:</b> pavo trufado acompañado de melocotón en su jugo. Agua. <b>Postre:</b> manzana asada con canela y una copa de cava.
<b>M.TARDE</b>	Sobremesa con copita de whisky con refresco.	1 trocito de turrón con una infusión.
<b>CENA</b>	<b>1er plato:</b> espárragos con mayonesa, tabla de ibéricos y queso curado. <b>2ª plato:</b> merluza a la vasca con guarnición de patatas panaderas. Vino <b>Postre:</b> frutas escarchadas, almendras garrapiñadas y bombones. Licor de hierbas.	<b>1er plato:</b> espárragos trigueros plancha, brochetas de tomate cherri con queso de Burgos. <b>2º plato:</b> merluza a la vasca con guarnición de patatas asadas. Vino <b>Postre:</b> macedonia de frutas tropicales.
<b>OTROS</b>	1 Gintonic	1 Tónica con limón exprimido.
<b>Calorías aproximadas</b>	<b>4.000 calorías</b>	<b>2.500 calorías</b>

## Ejemplo de modificación de menú para hacerlo menos calórico:

Ante una comida como la detallada abajo con un total de **1.556 Calorías**:

3 canapés de paté:	150 Calorías
3 langostinos (100 g) con mahonesa (15 g):	200 Calorías
Copa de vino blanco (80 g):	50 Calorías
Pavo relleno (250 g) :	516 Calorías
Copa de vino tinto (80 g):	56 Calorías
Pan (40 g):	104 Calorías
Piña en almíbar (200 g):	150 Calorías
Turrón de Jijona (35 g):	180 Calorías
Mazapán (15 g):	80 Calorías
Copa de cava (100 g):	70 Calorías

Podemos sustituirla por esta otra con **882 Calorías (-674 respecto a la anterior):**

3 langostinos (100 g) :	110 Calorías
Lombarda rehogada (200 g):	114 Calorías
Lubina a la sal (250 g):	206 Calorías
Copa de vino blanco (80 g):	50 Calorías
Pan (20 g):	52 Calorías
Piña natural (200 g):	100 Calorías
Turrón de Jijona (35 g):	180 Calorías

Simplemente hemos sustituido los canapés por un plato de verdura; de plato principal ponemos pescado al horno y de postre fruta natural. Limitamos además el consumo de “dulces” y de alcohol.

Se puede disfrutar de los productos y recetas navideñas realizando pequeñas modificaciones en el menú y disminuyendo el contenido calórico del mismo.