

ESPECIAL NAVIDADES

Consejos para NO ganar kilos en Navidad:

1. Relaciónate en la mesa. Aprovecha estas fiestas para hablar con aquellas personas a las que ves poco a lo largo del año. Entre los novios de tus primas y las andanzas de tus sobrinos, comerás menos cantidad y masticarás más despacio los alimentos, llegando a saciarte antes y olvidándote de las tentaciones más calóricas.
2. Cena de pecadores, desayuno de penitencia. Cuando te pasas una noche, el mejor desayuno son las frutas, verduras y zumos naturales. Son alimentos diuréticos y depurativos que te ayudan a eliminar los líquidos y a limpiar el organismo de las toxinas, facilitando el buen funcionamiento del cuerpo.
3. Pasa del alcohol. Las bebidas alcohólicas tienen demasiadas calorías vacías. No contienen nutrientes, vitaminas o minerales. Escoge vinos o cavas para disminuir el número de calorías y de grados de alcohol por copa y beneficiarte de los polifenoles de la uva, poderosos antioxidantes.
4. Agua en todo momento. Procura beber entre dos y tres litros de agua cada día, no sólo para hidratarte después del ejercicio, también para evitar comer demasiados manjares en las fiestas y tener entretenida a la gula.
5. Engalana la lechuga. Las ensaladas de primer plato contienen fibra con efecto saciante. Así llegarás al segundo (y calórico plato) con menos apetito.
6. Aligera los postres. La Navidad no es un maratón de calorías. Más bien, es una prueba de obstáculos donde cuando consigues llegar al postre, ni tienes hambre, ni tienes ganas. Si eres especialmente goloso/a, anticipáte comiendo menos cantidad o preparando postres más ligeros como sorbetes, macedonias de frutas, gelatinas o helados con yogur en vez de nata.
7. La tentación de las salsas. Con tantos alimentos succulentos ¿Para qué quieres ponerle un poco más de grasa a tu dieta en forma de salsa? Una cucharada de salsa mayonesa te aporta 242 Kcal., recuérdalo cuando vayas a servirte.
8. El mejor consejo para esta Navidad es que disfrutes de la cena sin agobios. Pero a la mañana siguiente...búscate un plan de ejercicio aeróbico para quemar esa gran cantidad de calorías, antes de que se instalen definitivamente en tu cuerpo.

Busca, compara y escoge tu comida:

En Navidad hay todo tipo de menús de lujo para celebrar las fiestas. Combinando alimentos bajos en grasas, conseguirás una comida menos calórica, pero igual de sabrosa. A veces, basta sólo cocinar al horno para conseguir reducir las calorías drásticamente.

Platos calóricos	Calorías por 100 g	Platos ligeros	Caloría por 100 g
Sopa de almendras	600	Lombarda	21
Pavo relleno	437	Pavo asado	212
Salmón ahumado	170	Dorada al horno	82
Gambas a la plancha	87	Ostras	47
Canapés de foi-gras de pato	350	Jamón ibérico	150
Coñac	215	Cava	47
Whisky	238	Sidra	37
Helado de nata	220	Sorbete de frutas	80
Mazapán	447	Helado de yogur	160

Los alimentos navideños MÁS SANOS:

PIÑA: Te da fibra, calcio, magnesio, fósforo, potasio, betacaroteno y vitamina C. Ayuda a disminuir las calorías de las comilonas y además contiene bromelina, una enzima que te ayuda a digerir las proteínas.

LOMBARDA: La verdura navideña por excelencia no debe faltar en tu plato por su efecto protector frente tumores. Ricas en azufre, vitamina C, ácido fólico, betacaroteno, fibra. Mejoran las infecciones pectorales y suavizan la piel.

BONIATO: Tubérculo rico en calcio, magnesio, potasio, ácido fólico, vitamina C y E, fósforo y betacaroteno. Fácil de digerir, altamente nutritivo e ideal para las digestiones pesadas, el boniato disminuye la inflamación digestiva y mejora la circulación. Se une a los metales pesados y los elimina del organismo.

CIRUELAS PASAS: Ricas en fibra, calcio, fósforo, potasio, vitamina B3, B6, betacaroteno y hierro. Son laxantes y contienen ácido oxálico. Son beneficiosas para la sangre, el cerebro y los nervios. Ayudan a reducir el colesterol.

DÁTILES: Fibra, calcio, hierro, betacaroteno, ácido fólico, vitamina B3. Los dátiles frescos cortan la diarrea y los secos reducen el estreñimiento y mejoran los problemas respiratorios. Son antianémicos y reducen la fatiga. En Oriente Medio se consideran afrodisíacos.

UVAS: Además de ayudarte a contabilizar las campanadas, son ricas en polifenoles con efectos anticancerígenos. Regulan el colesterol, previenen las enfermedades cardiovasculares y son diuréticas. Las uvas son la mejor cura depurativa después de la cena de Nochevieja.

PAVO: El tradicional pavo aporta poca grasa (2,7 por 100 gr.)...si no te pasas con la salsa y el relleno. Es rico en proteínas, hierro, zinc. Beneficioso para anemia, síndrome premenstrual y embarazo.

VINO: Rico en sustancias antioxidantes, protege la salud cardiovascular. Eso sí, bebe con moderación.

PESCADOS: Los que huyen del tradicional asado protegen sus arterias con las grasas sanas de los pescados como la dorada, lubina, rodaballo, etc.

AVES DE CAZA: Faisán, perdiz, codorniz, pichón. Son más pobres en grasa en comparación con las de granja. Ricas en proteínas, selenio, vitaminas del complejo B, hierro y zinc. Ayudan al cuerpo a reparar los daños sufridos y mejora el sistema inmunológico.

PIÑONES: Para no engordar basta comer un puñado porque son frutos secos ricos en magnesio, potasio, zinc, hierro, vitamina E y vitamina B. también contienen proteínas y grasas esenciales. Se consideran un sustitutivo de la carne para los vegetarianos.

OSTRAS: Lujo de Casanova, se consideran afrodisíacas por ser muy ricas en zinc, mineral que mejora el funcionamiento de los órganos sexuales. También contienen vitaminas A, B12, C y hierro. Sin abusar, son beneficiosas para las funciones cardiovasculares, inmunológicas y sexuales.