

# Cena de Navidad y Año Nuevo: Alimentos saludables y de bajas calorías para las fiestas

Carnes magras y verduras, lo mejor.

El Ministerio de Salud de la Nación informó que en los últimos años aumentó en un 12% la cantidad de personas hospitalizadas por afecciones derivadas de la alimentación poco saludable en la segunda quincena de diciembre.

Esto es posible ya que a veces, en una sola noche de festejo, se pueden llegar a consumir alrededor de diez mil calorías, lo que representaría el total de energía que necesitamos para toda una semana.

Los alimentos que típicamente ingerimos en las fiestas son ricos en grasas y calorías, ya que son platos típicos de países en los que en estas fechas tienen temperaturas bajas. Por eso, es importante tratar de adaptar la alimentación a nuestro clima.

Por tanto, sería saludable llevar a la práctica algunos consejos simples al momento de elegir y preparar los alimentos, como consumir más ensaladas, carnes magras, postres saludables y disminuir la cantidad de turroneos o frutas secas.

Para tal fin, la cartera sanitaria nacional **ofrece recomendaciones a la hora de planificar la mesa para estas fiestas:**

- Al momento de preparar las recetas para las fiestas, seleccionar los alimentos reducidos en grasas y calorías. Por ejemplo, elegir carnes como pescado, pollo o pavo, ya que contienen menor contenido de grasa.
- Evitar las frituras y las salsas a base de crema.
- Preparar aperitivos bajos en calorías con abundantes frutas, hielo y sin azúcar
- Evitar el agregado de sal a las comidas. Utilice hierbas, especias aromáticas, cebolla, ajo, limón o vinagre.
- Reemplazar los helados de crema por aquellos bajos en calorías o de agua.
- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas. Reemplazarlas por jugos o gaseosas sin azúcar.
- Moderar el consumo de bebidas con alcohol. Reservarlas para el momento del brindis.
- Sírvese porciones pequeñas de cada preparación
- Masticar despacio y saborear cada bocado permitirá disfrutar más de cada comida y notar cuando ya se esté satisfecho.

**A modo de ejemplo, listamos el contenido en Calorías de la mesa dulce:**

- Pan dulce, 1 rebanada fina: 380 calorías
- Budín inglés con frutas o marmolado, 2 rodajas: 420 calorías
- Frutas secas, 1 puñado: 160 calorías
- Garrapiñada, 1 puñado: 180 calorías
- Maní con chocolate, 1 puñado: 220 calorías
- Frutas deshidratadas, 3 unidades: 140 calorías
- Turrón, media unidad chica: 220 calorías

**Y ahora.... Las Calorías de las bebidas con alcohol!**

- Cerveza, 1 lata: 189 calorías
- Sidra, 1 copa: 75 calorías
- Vino, 1 copa: 108 calorías
- Vermouth, medio vaso: 125 calorías
- Champagne 1 copa: 160 calorías

Puede agregar hielo a su copa y tener un vaso adicional de agua, soda o jugo light. Esto le permitirá beber alcohol con moderación.

**Por último les proponemos un listado de opciones saludables para considerarlas en estas fiestas!**

- Ensalada de melón y jamón
- Arrollado de palmito y verduras
- Vithel Toné light
- Ternera asada o pollo frío sin piel con salsa criolla
- Brochettes de pavo o pollo
- Supremas perfumadas al vino blanco
- Ensaladas de frutas natural
- bizcochuelos con frutas
- Brochette de frutas
- Mousse de yogurt o queso blanco con frutas
- Mousse de frutas

Lic. Walter L. Dzurovcin  
M.N. 2782