

POR UNAS FIESTAS SALUDA BLES

Una arraigada costumbre en nuestra sociedad es celebrar las navidades alrededor de una buena mesa, bien repleta y surtida de manjares no habituales el resto del año. Aperitivos, primeros y segundos platos, postres, turrónes, café... y todo ello regado con vino, cava y licores.



Los excesos son norma, y esto conlleva una ingesta general-mente desproporcionada. Para mejorar o evitar problemas y ayudar a pasar unas agradables fiestas navideñas, una serie de sencillos consejos. Si bien estos consejos son válidos para toda la población, las personas afectadas por

algún tipo de patología deben tener especial cuidado en estas fechas: obesidad, hipercolesterolemia, diabetes, hipertensión... Comer y beber variado, con moderación y sentido común. Este sería el consejo válido para resumir al resto y preparar, degustar y disfrutar del menú navideño de una forma saludable.



**ESTI OLABARRI –DIETISTA-
NUTRICIONISTA**

Estos **consejos** pueden ser de gran utilidad para unas navidades más saludables, sin renunciar al placer de las tradicionales preparaciones navideñas.

1. Procura no llegar al momento de las comidas o cenas navideñas con excesivo **apetito**. Para ello, puedes tomar algún **tentempié** (almuerzo, merienda, etc.) con cierta antelación. Puede ser frutas y vegetales frescos y crudos (apio, bastoncitos de zanahoria, zumo...), barritas de cereales integrales, queso o lácteos desnatados, frutas del tiempo, entre otros snack saludables y con alto poder de **saciedad**.

2. Aprovecha las ocasiones para realizar una **actividad física moderada**, como caminar, usar las

escaleras... Una caminata de 20 minutos a buen ritmo pueden ayudarte a realizar un gasto energético de hasta 200 kilocalorías.

3. Ten muy en cuenta las **bebidas alcohólicas** por su excesivo aporte de calorías y los efectos en la salud. Un Martini aporta unas 250 kilocalorías y un vaso de vino, en torno a 100 kilocalorías. No te olvides de beber **agua**.

4. **No te saltes ninguna comida**, para no llegar a la celebración con ansiedad o más hambre de lo normal. También es importante no saltarse las comidas posteriores, en todo caso hacer una cena más ligera, pero hacerla.

5. Intenta **no pasar demasiado tiempo en la mesa**, ni antes ni después de las comidas, para evitar picar aperitivos, dulces...y retira la comida de la mesa una vez que se ha terminado.

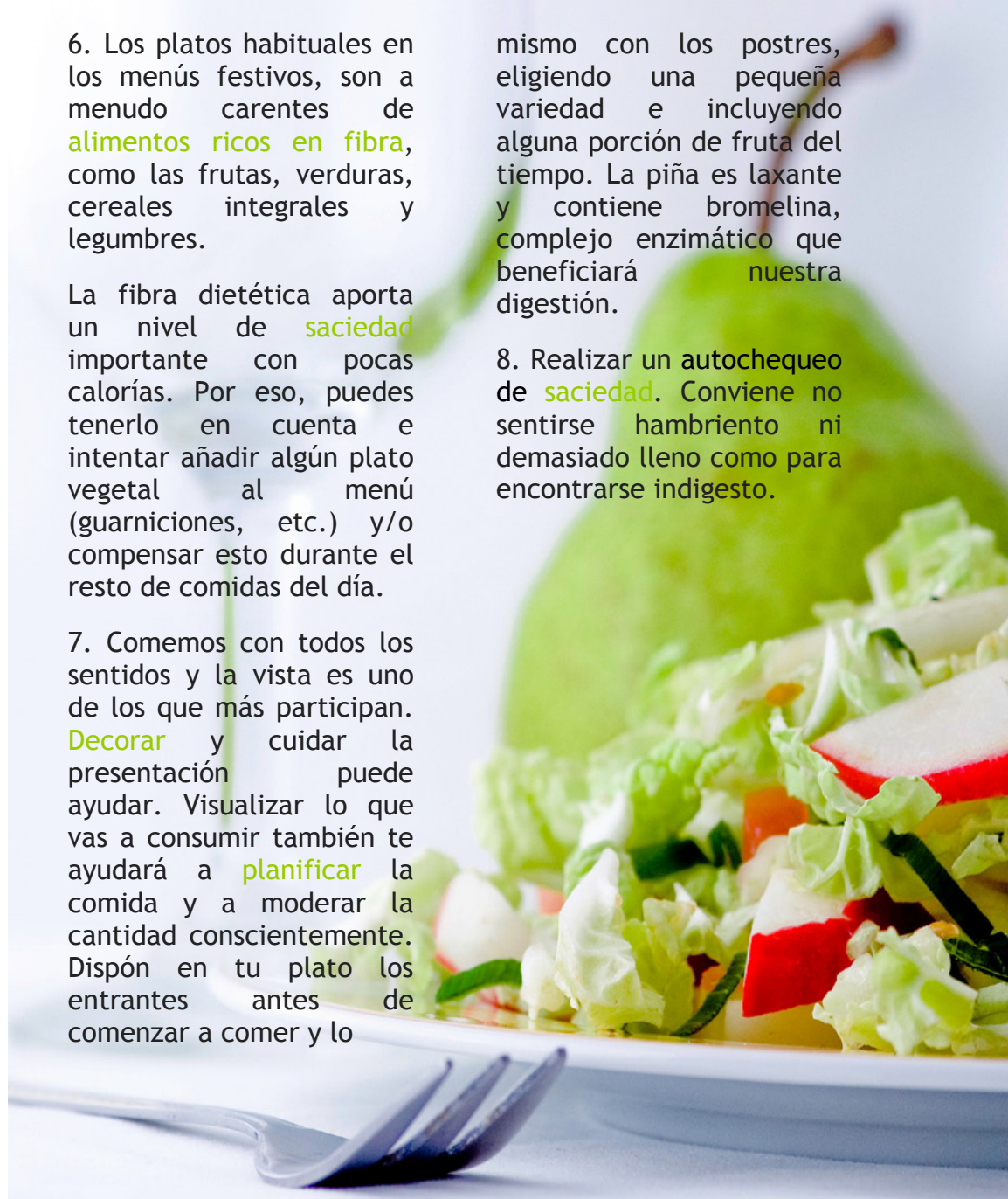
6. Los platos habituales en los menús festivos, son a menudo carentes de **alimentos ricos en fibra**, como las frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.

La fibra dietética aporta un nivel de **saciedad** importante con pocas calorías. Por eso, puedes tenerlo en cuenta e intentar añadir algún plato vegetal al menú (guarniciones, etc.) y/o compensar esto durante el resto de comidas del día.

7. Comemos con todos los sentidos y la vista es uno de los que más participan. **Decorar** y cuidar la presentación puede ayudar. Visualizar lo que vas a consumir también te ayudará a **planificar** la comida y a moderar la cantidad conscientemente. Dispón en tu plato los entrantes antes de comenzar a comer y lo

mismo con los postres, eligiendo una pequeña variedad e incluyendo alguna porción de fruta del tiempo. La piña es laxante y contiene bromelina, complejo enzimático que beneficiará nuestra digestión.

8. Realizar un autochequeo de **saciedad**. Conviene no sentirse hambriento ni demasiado lleno como para encontrarse indigesto.





LOMOS DE MERLUZA CON LANGOSTINOS Y VINAGRETA DE ACELGAS

Ingredientes (4 personas):

Dos lomos de merluza
4 cucharadas de aceite de oliva
sorbete de limón
mermelada de frutos rojos
3 rebanadas sin corteza de pan de molde
200 grs. de acelgas
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de vinagre de sidra
hielo, agua y sal
langostinos salteados
sal

Preparación

Corta cada lomo en dos, dándoles forma rectangular y manteniendo la piel. Pon en una bandeja de hornear salpimentados sobre abundante cebolla en finísima juliana y un chorrete de aceite de oliva. Hornea 15-20 minutos a 220°. Una vez hechos, reserva para calentar en el momento de servir.

Para la vinagreta de acelgas:

Limpia bien las acelgas, separa lo blanco de lo verde. Cuece por un lado en agua con sal las pencas blancas (deben quedar “al dente”) y lo verde en agua hirviendo con sal, pasándolo por agua con hielo. Pica muy fino lo verde y saltéalo unos instantes con aceite de oliva. Tritura sin colar.

Pica las pencas en trocitos muy pequeños sala y saltea a fuego fuerte.

Monta ligeramente una vinagreta con el aceite de oliva virgen, lo verde de la acelga triturado y el vinagre. Rectifica de sal.

Langostinos:
Salpimentar y saltear a fuego fuerte brevemente.

Presentación

Calienta durante unos instantes los lomos y en el mismo plato donde se van a servir. En un costado, pón unas cucharadas de vinagreta tibia. Pon en su costado los langostinos y las pencas salteados.

GAZPACHO DE MELÓN CON SORBETE DE LIMÓN A LA MENTA, CHOCOLATE, RALLADO, FRUTOS ROJOS Y MIEL

Ingredientes (2 personas):

1/2 melón
1 cuarto de pepino
1/3 de cebolleta
1 ramillete de menta
aceite de oliva virgen extra
miel
chocolate negro para rallar

Preparación

Primero mezclamos el melón, pan, pepino, ramillete de menta y aceite de oliva, emulsionamos y pasamos por el chino, reservamos en la nevera, infusionamos la menta y mezclamos con el sorbete de limón. Por último emplatamos de la siguiente forma; gazpacho, bola de helado, chocolate rallado, miel, mermelada y una hojita de menta.

CREMA DE NÉCORAS

Ingredientes

1 kilo de nécoras
½ kilo de cabracho en trozos
¼ kilo de merluza
2 zanahorias
1 manojo de perejil
2 dientes de ajo
1 cebolla gorda
2 tomates rojos
½ copa de coñac
½ de vino blanco seco
4 yemas de huevo
unas hebras de azafrán
sal

Preparación

Cocer el pescado con la mitad de las verduras debidamente lavadas y peladas en litro y medio de agua, con el perejil. Sazonar. Poner las nécoras lavadas cubiertas de agua salada fría con el resto de las verduras, a cocer un cuarto de hora. Se sacan, se reserva el agua y se saca la carne de las nécoras. Verter el agua en el caldo del pescado. Machacar los caparazones en el mortero, ponerlos en un chino, aplastar y verter el caldo que sueltan en el caldo del pescado.

Se cuela el caldo de pescado, se añade el coñac y el vino, se sala y se agrega la carne de las nécoras y del pescado, más las zanahorias y se tritura todo en la batidora.

Batir las yemas y agregarlas. Dar un hervor y servir muy caliente.

CAPÓN CON CIRUELAS Y MANZANA

Ingredientes

1 capón
100 grs. de aceite de oliva
2 dientes de ajo
1 botella pequeña de champán
1/2 kilo de manzanas
250 grs. de ciruelas
1 bolita de mantequilla
250 grs. de champiñones
Coñac

Preparación

Remojar las ciruelas en agua para que se hinchen. Escoger cuarto de kilo de manzanas y lavarlas. Poner en la cocotera o cazuela el aceite y los dientes de ajo. Dorar allí primero las ciruelas y las manzanas, rellenar con ellas el capón ya limpio y

despojado, meterle también una bolita de mantequilla, sal, pimienta y una copa de coñac.

Coserlo y bridarlo o atarlo para darle buena forma y salpimentarlo por fuera.

Dorar entonces el capón y con él una manzana gorda pelada y cortada en gajos.

Cuando esté regar con el champán, tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que se desprendan fácilmente los alones.

Sacar el capón y gratinar al horno hasta que la piel esté doradita y churruscante. Mientras tanto pasar la salsa por el chino exprimiendo bien la manzana.

Añadirle los champiñones laminados y blanqueados.

Presentar el capón entero, y como guarnición, su relleno y una ensalada de hojas de invierno.

CÓCTEL DE CAVA Y FRUTAS DEL BOSQUE

Ingredientes

8/10 de cava brut
2/10 de zumo de arándanos
8 fresitas del bosque
3 moras
Unas gotas de zumo de mandarina

Mezclar las ocho partes de cava con las dos de zumo de arándanos en una coctelera y agitar hasta que se mezclen bien las dos bebidas.

Verter la mezcla sobre una copa de champán y añadir hielo picado. Cubrir el resto de la copa con el cava.

Echarlo con suavidad para que no se estropee el gas carbónico que contiene. Rociar la mezcla con unas gotas de zumo de mandarina.

Presentación

Decorar la copa con las fresitas del bosque y las mo

