



LUCES Y SOMBRAS

ALIMENTOS NAVIDEÑOS

Las celebraciones, comidas de empresa y reuniones de amigos se van juntando en nuestra agenda prácticamente en una semana. Cada vez es menos frecuente que los restaurantes nos ofrezcan menús típicos de Navidad, siendo lo habitual una carta plagada de todo tipo de platos, normalmente carne o pescado y algunos entrantes más o menos apetitosos. Esto supone que en un corto periodo de tiempo disfrutemos de varias cenas o comidas. ¿Qué podemos hacer para minimizar los riesgos que suponen esa intensa fiesta gastronómica?

Cuando se acercan la fiestas navideñas, mis pacientes me preguntan cómo pueden hacer compatible el régimen que les he pautado con las múltiples celebraciones que se acercan. Los alimentos típicos de la Navidad no son, desde el punto de vista de la nutrición, precisamente los adecuados para una dieta sana. Suelen ser hipercalóricos, ricos en grasas saturadas y en azúcares refinados. No obstante, la compensación está en que normalmente los compartimos con amigos y familiares, que en algunos casos vemos con menos frecuencia de la deseada. No olvidemos que la comida tiene un aspecto cultural que no se puede obviar. Vamos a analizar aquellos grupos alimenticios más frecuentes y algunos consejos de formas de alimentación para las próximas fiestas

Muchas comidas y menos cantidad en cada una de ellas es la clave



TINTORERÍA
VENIDA 30 años
mejoramos por ti
Nestor de la Torre 24, Las Palmas de G.C



MODERACIÓN

Como siempre, la clave está en la moderación. El hecho de tener tantas comidas de celebración no es dañino por la frecuencia, sino por la intensidad, es decir, como la máxima en nutrición: muchas comidas y menos cantidad en cada una de ellas. Esto podemos conseguirlo si procuramos prestar un poco de atención a lo que ingerimos en cada reunión, no comiendo de forma compulsiva y dilatando el tiempo entre cada bocado en los entrantes, así como siendo moderados en las raciones que ingerimos en los platos principales. Además, es importante que tengamos especial cuidado con el resto de las comidas, siendo más restrictivos en cuanto a las cantidades.

En cuanto a las bebidas alcohólicas, procuremos consumir preferentemente bebidas de fermentación, vinos o cervezas, menos calóricas que los destilados y que aportan ciertos beneficios nutricionales, siempre que su consumo sea de forma moderada.

LOS DULCES

Los reyes de la dulcería navideña son los turrone, los polvorones, mantecados y los mazapanes. En Canarias, también las populares truchas.

Me gustaría recordar que están contraindicados en los pacientes diabéticos porque esa brusca sobrecarga puede provocarles descompensaciones graves. Algunos de ellos, como los mantecados y los polvorones, están elaborados con manteca de cerdo o de vaca, harina y canela, siendo la proporción de almendra inferior a los turrone, con lo cual hay un aporte extra de grasas saturadas.

SOMBRAS:

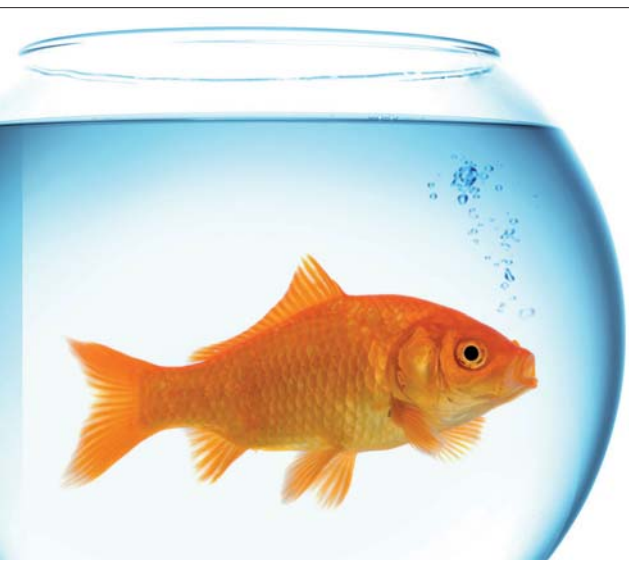
Su principal problema radica en lo rico que son en azúcares refinados, con lo que estamos aportando a nuestro organismo una enorme cantidad de glúcidos de asimilación rápida. Esto provoca una sobrecarga en el metabolismo de la insulina, pues nuestro cuerpo está diseñado para asimilar el azúcar de forma paulatina, no bruscamente, como pasa con la ingestión de dulces. Me gustaría recordar que están contraindicados en los pacientes diabéticos porque esa brusca sobrecarga puede provocarles descompensaciones graves. Algunos de ellos, como los mantecados y los polvorones, están elaborados con manteca de cerdo o de vaca, harina y canela, siendo la proporción de almendra inferior a los turrone, con lo cual hay un aporte extra de grasas saturadas.



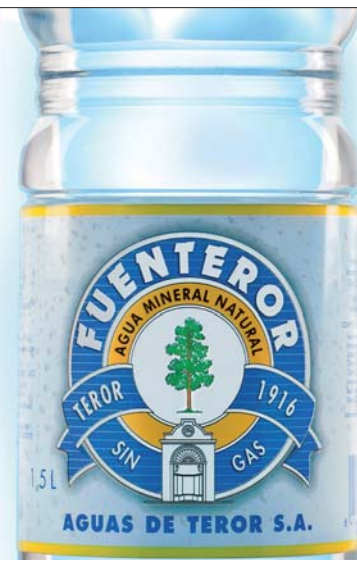
LUCES:

La base del turrón es la almendra, tanto molida como entera, es rica en proteínas de alto valor biológico, fibra, vitaminas del grupo B y ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oleico. Los mazapanes también tienen este fruto seco como ingrediente fundamental. En cuanto a las truchas, suelen ser de elaboración casera a base de hojaldre, rellenas de batata, cabello de ángel, almendras y pasas. En general, suelen ser productos de fabricación artesanal y de temporada, lo cual es una ventaja pues aportan generalmente pocos

Consejos: A la hora de consumir los dulces navideños, es aconsejable que sean los elaborados de forma tradicional, con productos naturales. Las personas diabéticas deberían evitarlos o, en todo caso, consumir con moderación algunos dulces navideños que se elaboran específicamente para ellos. Los que padecen de hiperuricemia (aumento del ácido úrico en sangre) o gota, deberían restringir su consumo, pues la almendra puede aumentarlo si se consume en exceso.



elige agua
mineral natural





PRODUCTOS DEL CERDO

LUCES:

El jamón serrano es una constante en las mesas navideñas. El jamón de bellota es rico en fósforo, calcio, hierro, potasio, magnesio, zinc y las vitaminas B1, B6, B12, así como vitamina E y ácido fólico. Pero su principal cualidad es que, al contrario que otros productos cárnicos, es rico en ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oleico, siendo una grasa saludable. Además, su contenido en colesterol es incluso menor que el de las carnes magras, como el pollo o el pavo.

La carne de cochinillo, conserva muchas de las cualidades del jamón, siendo más rica en agua que la mayoría de las carnes, así como en ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados. En cuanto al colesterol contiene menos que las carnes de cordero o de vaca. Casi las mismas características tiene la típica pata de cerdo, no siendo tan abundante en agua como el cochinillo.



OTRAS CARNES

El cordero: Hay que diferenciar entre el cordero lechal y el resto. Los primeros son animales de menos de un mes y medio de edad y que solo se han

alimentado de leche, siendo su carne más tierna y jugosa, aunque menos nutritiva. En general, el cordero es uno de los animales que mayor porcentaje de grasa posee, sobre todo grasas saturadas, aunque en los animales jóvenes

la mayor parte se concentra en las vísceras y debajo de la piel y al retirar estas se reduce en gran medida la cantidad de grasa.

Por otra parte, también son ricos en vitaminas del grupo B y minerales, sobre todo el hierro. En cuanto al cabrito, sus características nutricionales son similares al cordero aunque algo menos rico en grasas.

SOMBRAS:

Hay que tener en cuenta que el consumo de proteínas en general debe ser moderado, por lo que debemos procurar que no pasen de ese 12% ideal del conjunto de la dieta. En cuanto a otros embutidos derivados del cerdo, como los chorizos, salchichones, etc., son mucho más ricos en grasa que los anteriores, por lo que su aporte calórico es muy superior. La carne de cerdo también es rica en purinas, lo que implica un aumento del ácido úrico en las personas que tienen tendencia a ello.



SOMBRAS:

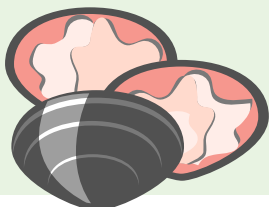
El principal inconveniente que tienen es su alto contenido en purinas, lo que se traduce en aumento del ácido úrico en nuestro organismo. Por lo que aquellos que padezcan de hiperuricemia o ataques de gota deben restringir su consumo.

MARISCOS

La variedad de mariscos que podemos consumir en Navidad es casi infinita, sin embargo los que más frecuentan nuestra mesa en esos días suelen ser las gambas, langostinos y almejas.

LUCES:

En general, estos alimentos son muy ricos en proteínas de alto valor biológico y pobres en grasas, que además es rica en ácidos grasos omega 3. En el caso de los moluscos (almejas, berberechos, vieiras, mejillones, etc.) la grasa que contienen es similar a la de los mamíferos, aunque la proporción es mucho menor. También contienen colesterol y una alta proporción de purinas, que terminan transformándose en ácido úrico. Por tanto, el marisco en general nos da un alto aporte de proteínas con una baja aportación de grasas, además su forma de elaboración es muy adecuada pues suelen servirse crudos o cocinarse a la plancha o cocidos.





RECOMENDACIONES

De forma general, siga los siguientes consejos:

- ✓ Cuando haya tenido una comida copiosa procure al día siguiente hacer una dieta ligera, rica en fruta y restringiendo al máximo las grasas.
- ✓ Aumente la ingesta de agua diaria, esto hará que nuestros riñones trabajen a mejor ritmo.
- ✓ Procure dedicar un rato diario al ejercicio, caminar es sencillo y muy eficaz a la hora de bajar peso o mantenerse. Use menos el coche.
- ✓ En las comidas de celebración tómese su tiempo entre cada bocado, coma lentamente y mastique bien los alimentos. Suele haber variedad de platos elaborados, ricos en grasa e hidratos de carbono, no añada la ración de pan que suelen servirnos.
- ✓ Intente reducir las raciones del resto de las comidas, compensando así ese aumento de calorías.



CHURCHILL



THE CHURCHILL
RESTAURANT



274 BAR



The Churchill Restaurant
C/ León y Castillo, 274
Las Palmas de Gran Canaria
928 249 646
Horario: de martes a domingo
de 13.00 a 23.00
reservaschurchill@gmail.com
www.restaurantechurchill.com