

CÓMO CUIDARNOS EN FIESTAS DE FIN DE AÑO



TIPS FIESTAS DE FIN DE AÑO

Se acerca el fin de año y con él las fiestas en las empresas y colegios correspondientes a Navidad y Año nuevo; celebraciones tan típicas del mes de diciembre.

En el Departamento de Nutrición de Clínica Las Condes, preocupados por su salud y alimentación, le entregamos algunos datos importantes para que considere en estas fechas y así mantener su peso.

Los pilares fundamentales para mantener la dieta son:

- Siempre respetar los horarios de alimentación. Evite saltarse los horarios, así evitará llegar con tanta hambre a la cena.
- La velocidad al comer también es importante: Coma lento, tómese su tiempo. Entre 20 a 30 minutos en lo posible.
- Durante la tarde, previo a la cena, haga una colación liviana con leche descremada o yogurt bajo en grasas, acompañado de fruta natural trozada.
- Antes de ir de compras, prepare una lista con los alimentos que necesita para elaborar su menú, así evitará comprar alimentos tan calóricos y de rápido consumo.
- ¡No vaya a comprar con hambre! Es mejor ir al supermercado luego del desayuno o almuerzo, así va con tranquilidad, podrá leer las etiquetas nutricionales y comprar lo justo y necesario.
- Prepare un cóctel bajo en calorías con las recetas que le presentamos a continuación:

Para beber, prefiera Champaña o vino, no más de 2 copas. En reemplazo a las bebidas alcohólicas, prefiera bebidas blancas sin azúcar con 1 rodaja de limón y hielo frappé

- Luego de la cena: En lo posible, sacar los alimentos de la mesa para evitar el “picoteo” después de cenar. Para la sobremesa le sugerimos tomar una taza de infusión a elección con endulzante. Una alternativa dulce para compartir pueden ser galletas de navidad sin azúcar o copos de merengue con sucralosa y horneados.

RECETAS PARA LAS FESTIVIDADES DE FIN DE AÑO:



CÓCTEL SALUDABLE

Previo a la cena, es típica la preparación de un cóctel. En este caso, se deben evitar los snacks con exceso de grasa y sal (como por ejemplo ramitas, papas fritas), frutos secos salados y salsas untables altas en grasa, como la mayonesa.

Le recomendamos algunas saludables recetas:

Picoteo de queso fresco en oliva con tomate deshidratado

Ingredientes:

- 100gr de queso fresco bajo en grasas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 tarro de piña (Diet) en conserva
- 200gr de jamón de pavo acaramelado
- Palitos de cóctel

Preparación:

Cortar una rebanada de piña en láminas, con 2cm de ancho aproximadamente y en 4 trozos. Enrollar una lámina de jamón de pavo en el trozo de piña e introducir el palito de cóctel para afirmar la preparación.

Puede untar la preparación en crema ácida baja en grasas.

Mix de verduras para untar

Ingredientes:

- Zanahorias
- Pepino
- Apio
- Aderezo bajo en calorías o yogurt Diet natural, que puede ir con hierbas como orégano, menta o ciboulette.

Preparación:

Lavar y cortar las verduras en “tiritas” o juliana y dejarlas en una fuente para posteriormente untarlas con la salsa.





Canapés de queso ricota bajo en grasas con Carpaccio de salmón

Ingredientes:

- 5 rebanadas de pan de molde integral cortadas en 4
- 1 envase de queso ricota bajo en grasas (1 cucharadita para cada galleta)
- 15 a 20gr de Carpaccio de salmón (para cada canapé)
- Ciboulette para adornar

Preparación:

Cortar las rebanadas de pan de molde integral y tostar. Agregar 1 cucharadita de queso ricota bajo en grasas. Sobre la ricota colocar un rollito de carpaccio de salmón. Adornar con ciboulette.



Yogurt con aceitunas negras

Ingredientes:

- 1 envase de yogurt natural bajo en grasas o ricota light
- 1 cucharada de aceitunas negras

Preparación:

Colocar el yogurt natural bajo en grasas y las aceitunas en una maquina procesadora, y después de procesar, servir de inmediato.

PLATOS DE FONDO

Lo importante es evitar el exceso de carbohidratos y acompañar las carnes con verduras.

Colocar siempre en la mesa ensaladas frescas, las cuales se pueden condimentar con aderezos bajos en calorías, mostaza o aceto balsámico.

Le sugerimos el siguiente menú:

Plato de fondo:

“Filete al curry con ensalada agridulce”

Postre:

“Sorbete de Piña-Limón”



Filetes con Curry (Para 4 personas)

Ingredientes:

- 4 filetes de vacuno (100gr c/u)
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de yogurt natural
- 1 cucharadita de curry
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

Preparación:

Calentar el aceite de oliva en una sartén. Salpimentar los filetes y dorarlos por ambos lados durante 4 minutos. Retirar la carne del fuego, disponerla sobre una fuente y reservarla en caliente. Pelar la cebolla, picarla fina y saltearla en el mismo sartén de la carne por 3 a 4 minutos hasta que esté blanda. Incorporar el yogurt bajo en grasa, espolvorear con el curry y revolver hasta que la salsa quede homogénea. Verterla sobre los filetes y servir de inmediato.



Ensalada Agridulce (Para 4 personas)

Ingredientes:

- Berros o rúcula (abundante cantidad, dependiendo del número de comensales)
- 1 manzana verde, pelada y trozada
- 1 taza de apio picado fino
- 20gr de nueces picadas en trozos muy pequeños
- Yogurt natural bajo en grasas
- Mostaza, edulcorante líquido (gotitas)

Preparación:

Colocar en una fuente para ensaladas las verduras de hoja verde, la manzana trozada, el apio y las nueces. Mezclar en un pocillo aparte el yogurt, el edulcorante y la mostaza; aderezar la ensalada con esta preparación. Llevar al refrigerador por una hora y en el momento de servir, espolvorear con las nueces picadas.



Sorbete de Piña-Limón (Para 8 porciones)

Ingredientes:

- 1 piña madura, en cubos (4 tazas)
- 1/3 de taza de limonada concentrada descongelada
- 2 cucharadas de jugo fresco de limón
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada

Preparación:

Congelar la piña en un recipiente. Cuando ya esté congelada, retirar y ponerla en un procesador de alimentos con la limonada, el jugo de limón y la ralladura: procese hasta que se incorporen todos los ingredientes y quede con consistencia esponjosa. Es importante servir de inmediato.

Si desea endulzar la preparación, puede utilizar sucralosa líquida, aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza para las 8 porciones.