

## GACETILLA DE PRENSA

DICIEMBRE 2016

### **CONSEJOS SALUDABLES PARA LA MESA DE FIN DE AÑO**

- ♣ Es una buena oportunidad para realizar platos a base de CARNES magras de vaca, cerdo, pollo o pescado, acompañadas por aderezos a base de queso blanco descremado, hierbas frescas, yogur, mostaza, mayonesa light, entre otros.  
**Ejemplo de plato: Peceto frío con ensalada de apio, manzana, nuez y palmitos con queso blanco untado descremado**
  
- ♣ Los VEGETALES pueden convertirse en protagonistas si se piensa en opciones novedosas que combinen sabores diferentes, por ejemplo: **ensaladas con rúcula, duraznos frescos grillados y almendras tostadas, o con tomate, variedad de morrones asados, aceitunas, y cebolla morada, o con quinoa, palta, tomates cherry, pepino y cilantro, o bien brochettes de vegetales asados, entre muchas más opciones**
  
- ♣ Es aconsejable preferir MÉTODOS DE COCCIÓN como la parrilla, plancha u horno, en lugar de realizar frituras y salteados que suman calorías innecesarias
  
- ♣ Se aconseja elegir variedad de FRUTAS de estación para elaborar postres como: **ensaladas, al natural con copete de queso blanco descremado saborizado con ralladura de cítricos, brochettes, trifles de yogur y frutas.** Otras opciones de postres que pueden tener menor contenido de grasas totales, azúcares respecto a sus preparaciones originales pueden ser:
  - \* **Postres de leche descremada de vainilla o chocolate light.**
  - \* **Ensaladas de frutas con edulcorante**
  - \* **Fuentes de frutas varias ya cortadas mezcladas con algunos frutos secos**
  - \* **Frutas frescas como cerezas y uvas en copones de hielo.**
  - \* **Helados bajos en calorías, solos o con frutas.**
  - \* **Pinchos con frutas frescas pequeñas.**
  
- ♣ Como parte de los CONSEJOS GENERALES durante el día del festejo, se mencionan los siguientes:
  - \* No saltar ninguna comida. Realizar en lo posible las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena) más una colación o refuerzo entre comida (media mañana o media tarde). Esto logrará que no tengamos tanto apetito en la cena navideña.

- \* Durante la celebración, comer cantidades moderadas e intentar hacerlo lentamente, siendo consciente de cada bocado.
- \* Acompañar la comida con *bebidas sin azúcar*: agua con o sin gas, gaseosas light, limonada casera. Recordar beber 2 litros u ocho vasos de agua por día.
- \* Evitar el consumo excesivo de alcohol, éste puede ser el responsable de la ingesta de “calorías extra” que muchas veces no se tiene en cuenta. Si se comienza con aperitivos es aconsejable elegir hacerlos a base de frutas, como licuados de frutilla y menta, de manzana y jengibre, de anana y frutos rojos o granitas de frutas (licuar la fruta con agua y edulcorante, congelar y luego raspar para servir). Sumamente refrescantes!!!
- \* Evitar acompañar la comida con pan.
- \* Servirse porciones pequeñas, evitando repetir. Separar los alimentos que vamos a consumir en nuestro plato, para ser conscientes y visualizar las cantidades que ingerimos, tanto en la entrada, como en el plato principal, en el postre y en la mesa dulce.
- \* Moderar el consumo de SAL. Reemplazar por especias y hierbas aromáticas.
- \* Evitar consumir las “sobras” durante toda la semana de la fiesta.
- \* Aprovechar la ocasión para bailar u organizar juegos que impliquen movimiento. La actividad física es importante ya que ayuda a aumentar el gasto calórico. Intenta caminar al menos media hora ese día.

**DISFRUTAR SIN EXCESOS ES LA CLAVE EN ESTAS FIESTAS!!!**