

# ¡Cómete una Navidad baja en calorías!

## ¡Cómete una Navidad baja en calorías!

[imprimir](#)



Las comilonas navideñas suelen pasar factura. Aperitivos, entrantes, plato principal, guarnición, postres y dulces, todo ello acompañado de refrescos, vino o champán, componen un menú clásico de Navidad. La mayoría de las recetas suelen estar cargadas de calorías y no siempre equilibramos los menús como deberíamos. Como consecuencia, son habituales las indigestiones, la pesadez y ganar unos kilos de más durante las fiestas. ¿Se puede evitar? Sí. Sólo hay que **moderar la cantidad de comida que ingerimos, aligerar las recetas y compensar en la cena lo que comemos al mediodía.**

**Lo típico: variedad y cantidad**

Los culpables de que estemos llenos antes de empezar con los platos principales son los **aperitivos**: canapés, encurtidos, patés, alimentos fritos, embutidos, quesos... Todos estos alimentos son una auténtica explosión calórica, a la que hay que sumar las bebidas, el pan, los platos principales y el postre. Con todo este despliegue de comida, parece inevitable que aparezcan problemas digestivos y que ganemos peso.

### **Más vale prevenir...**

Si planificamos nuestro menú de fiesta con antelación y calculamos las grasas y calorías que tiene cada plato, podemos preparar comidas menos contundentes y más equilibradas.

- Hay que combinar **recetas bajas en grasa** con **platos más pesados acompañados de verduras** hervidas, asadas, al vapor o a la plancha.
- **Reduce las salsas, fritos, quesos y embutidos** (tienen un elevado contenido de grasas) y **opta por alimentos a la plancha o al vapor**.
- **Modera la ingesta de aperitivos, bebe agua** en las comidas y reserva el alcohol para los brindis.
- Como postre, **sirve pequeñas cantidades** y deja el resto en la cocina por si alguien quiere repetir.

### **¡Cómete unas Navidades sanas y ligeras!**

- El marisco es una de las ventajas de los menús clásicos. **Las gambas, langostinos, mejillones, almejas, bogavantes, percebes u ostras** son pobres en calorías y, cocinados a la plancha o al vapor, se convierten en un entrante saludable y sofisticado.
- Las sopas (de ave, pescado o marisco), cremas de verduras (*vichyssoise*, setas o calabaza) y los consomés son también una buena opción a la hora de aligerar una comida.
- Los platos principales tradicionales (como el pavo relleno, el cordero o el cochinillo) deben cocinarse al horno con el **mínimo de grasa posible**, y se **recomienda sazonarlos con hierbas aromáticas** que aporten sabor y hagan nuestra digestión menos pesada.

- Las brochetas de cigalas, espárragos y champiñones; los langostinos al horno macerados con coñac; el carpaccio de bacalao con hierbas aromáticas, o el cordero al horno con cuscús son otras propuestas sanas para unas Navidades ligeras.

## Y además...

Aparte de **preparar un menú más ligero**, para evitar los estragos de las fiestas es imprescindible **practicar ejercicio físico a diario** (sal a pasear durante una hora, sube y baja las escaleras a pie, baila, juega con los niños...) y **compensar las comidas** (si has comido mucho al mediodía, cena algo ligero -y viceversa-: una sopa de verduras, una ensalada verde, un yogur con confitura...).

Etiquetas

[bajo en calorías](#)

[dieta equilibrada](#)

[menú](#)

[Navidad](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar