



CÓMO CUIDARNOS EN FIESTAS DE FIN DE AÑO



TIPS FIESTAS DE FIN DE AÑO

Durante las fiestas de navidad y año nuevo muchas veces descuidamos nuestra alimentación habitual, consumiendo una mayor cantidad de calorías a través de diversos alimentos con alto contenido de azúcares y grasas. Queremos entregarle ideas de cómo preparar una cena sabrosa y sana, con el objetivo de que usted y su familia compartan un momento agradable y saludable.

A continuación le damos algunos tips para estas fiestas.

Antes de ir de Compras:

Organícese con tiempo. Prepare una lista de compras con los alimentos que necesita para elaborar su menú (Puede elegir alguno de los que adjuntamos más adelante). Evite ir de compras con apetito.

Es muy importante respetar todos sus horarios:

De esta forma, evitará llegar con tanto apetito a la cena. Le aconsejamos realizar un almuerzo liviano con carnes bajas en grasas o tortillas de verduras, acompañar con ensaladas frescas y luego, durante la tarde, realizar una colación que incluya un lácteo descremado con una barra de cereal light o una porción de fruta natural.

Cóctel:

Típico de estas fechas, y no por estar a dieta dejaremos de prepararlo. Le recomendamos preferir alimentos integrales, reemplazando los snacks envasados (papas fritas, etc). Aquí le entregamos algunas sugerencias para preparar:



RECETAS FÁCILES Y RÁPIDAS:



Palitos crudos de:

Zanahoria, apio, pepino, chochitos de cóctel. Grissines integrales, galletas o pancitos de cóctel integrales o huevitos de codorniz.

Para untar en salsas:

Existen en el comercio pastas para cóctel light, también puede hacer una de estas recetas en casa:

- Yogurt diet (sin sabor) con verduras: Ciboulette o ajo o menta o pimentones.
- Ricotta light o cottage con verduritas o atún al agua.
- Queso crema light con salsa de soya light.



BROCHETAS FRÍAS DE:

Tomates cherry y quesillo o queso fresco. Puede untarla en salsa de yogurt diet.

Existen en el comercio pastas para cóctel light, también puede hacer una de estas recetas en casa:

- Yogurt diet (sin sabor) con verduras: Ciboulette o ajo o menta o pimentones.
- Ricotta light o cottage con verduritas o atún al agua.
- Queso crema light con salsa de soya light.

Aporte nutricional por cada una:





RECETAS DE MEDIANA DIFICULTAD:



TÁRTARO DE SALMÓN Y PALTA: RECETA PARA 8 PERSONAS.

Ingredientes:

- Salmón u otro pescado de carne dura 500 grs.
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 paltas
- Jugo de 1 limón, sal y pimienta.

- 4 cebollines
- 1 pimentón rojo
- 1 paquete de ciboulette
- 1/2 paquete de cilantro
- 1 cucharada de mostaza (Dijon)

Preparación

- Cortar el pescado, la palta, el cebollín y el pimentón en dados. Mezclar con el cilantro y ciboulette (picado fino).
- Mezclar vinagre, salsa de soya, mostaza, limón, sal y pimienta en un recipiente hondo. Revolver de forma circular hasta que quede como una emulsión.
- Agregar el pescado 5 minutos antes de servir en pocillos individuales.

Existen en el comercio pastas para cóctel light (Ej Gourmet Light), también puede hacer una de estas recetas en casa:

- Yogurt diet (sin sabor) con verduras: Ciboulette o ajo o menta o pimentones.
- Ricotta light o cottage con verduritas o atún al agua.
- Queso crema light con salsa de soya light.

Aporte nutricional por cada una:



BARQUITAS DE PEPINO Y QUESO CREMA, PARA 6 PERSONAS.

Ingredientes:

- 4 pepinos delgados cortados a lo largo
- 250 grs. de queso crema light
- 1 ramita de ciboulette
- Sal y pimienta
- Perejil para decorar

Pelar la mitad de un pepino y rallarlo, dejarlo en un colador para que pierda el agua. Lavar los pepinos restantes y cortarlos, primero en la mitad y después cada parte en trozos de 2 a 3 cm. Vaciar el centro del pepino, con una cucharita para armar los barquitos. Mezclar la pulpa del pepino, con queso crema light, ciboulette, sal y pimienta. Rellenar las barquitas con esta pasta, adornar con perejil picado. Servir como aperitivo.

Aporte nutricional por cada una:



Plato de fondo:

Se proponen carnes blancas: pollo o pavo. Es importante acompañarlas con pocos carbohidratos (arroz, papas, etc.) y preferir acompañarlas con ensaladas frescas, las cuales se pueden condimentar con aderezos bajos en calorías (sugerencia: aderezo para ensalada Gourmet Light), mostaza o aceto balsámico.



PECHUGA DE POLLO RELLENA. PARA 10 PERSONAS.

Ingredientes:

- 1 1/2 kgr. de pechuga de pollo
- Pimienta – nuez moscada – sal a gusto
- Puré de albahaca o espinacas: 1 paquete de hojas, se muelen en un mortero agregando un hilo de aceite.
- 3 cebollines

Preparación:

Extender las pechugas de pollo previamente lavadas, ahuecarlas al centro, rellenarlas con el puré de verduras y se adoba con sal, pimienta y nuez moscada. En un sartén con spray se sellan por ambos lados y luego se hornean a temperatura media por 10 min. aprox. Una vez listas, se cortan en láminas y se montan con un poco de puré de albahaca o espinacas, junto con los puerros o cebollines.

Aporte nutricional por cada una:



Para beber:

Recuerde que el alcohol tiene muchas calorías (casi el doble que el azúcar).

Una manera de evitar el consumo de alcohol es preparar una bebida blanca sin calorías con 1 rodaja de limón o usar agua mineral gasificada con sabor, como por ejemplo: Q'Natura light sabor a frutilla, esta sabrosa bebida tiene gusto a champaña, pero con menos calorías. Reemplazar el consumo de alcoholes destilados por una copa de vino o espumante.

El postre:

Use frutas de la estación para el postre, pueden ser como ensalada de frutas, brochetas o macedonia. Puede acompañar con una moderada cantidad de helado diet o merengue con sucralosa o crema chantilly light o mermelada dietética.



COPA PEACH MELBA. PARA 6 PERSONAS.

Ingredientes:

- 6 duraznos tipo conserveros
- 1 taza de frambuesas
- 3 claras de huevo
- 4 cucharaditas de sucralosa en polvo

Preparación:

- Pelar los duraznos y partir por la mitad sin que se rompan. Deshuesar.
- Poner en 1 copa con el hueso hacia arriba.
- Picar el resto de los duraznos y frambuesas.
- Rellenar con la mezcla los duraznos.
- Preparar 1 merengue con las claras, agregando sucralosa, una vez que las claras estén a punto. Seguir batiendo y decorar con ellas las copas.

Aporte nutricional por cada una:



Sobremesa:

Para esta etapa, saque todo los alimentos de la mesa y sirva infusiones calientes como té, café, hierbas o agua de limón con endulzantes. Una alternativa dulce para compartir pueden ser galletas de navidad sin azúcar (Sugerencia: Terrium) o copos de merengue con sucralosa horneados.

Siempre recuerde:

- El objetivo principal es NO subir de peso
- Si tiene estos días una alimentación sana también evitará, molestias gástricas, reflujo, etc., los cuales son muy frecuentes en esta época del año.
- Comer una colación al menos 2 horas antes de comenzar el cóctel. Idealmente, deben ser proteínas (Yogurt light, queso, café con leche)
- Comer lento y disfrutar de la comida y el momento en familia. Preparar y servir lo justo. Repetirse sólo la verdura.
- Procure tener siempre algo servido en su plato o copa si está de visita, ya que esto evitará la tradicional presión: Pero, ¿cómo no vas a probar esto? ¿Qué te va a hacer un poco de esto otro?
- Si no fue posible seguir estas indicaciones, retome su dieta al día siguiente.
- Trate de compensar con mayor actividad física (caminatas, baile, bicicleta). Por ejemplo: Durante las compras navideñas, estacionese lejos y use las escaleras.

TABLA COMPARATIVA

EVITE	CALORÍAS	PREFIERA	CALORÍAS
Pisco Sour	350 cal. en 150 cc	Vino	111 cal. por 150 cc.
Ponche a la romana	170 cal. en 200 cc.	Chardonnay sour	50 cal. en 100 cc
Empanada de cóctel	130 cal. cada unidad	Brocheta de tomatitos y queso	60 cal. la unidad
Papas fritas	250 cal. una ración	Canapé de pavo almendra	34 cal. cada una
Lomo con salsa nogada	341 cal. en 100 grs.	Pavo al horno	146 cal. en 180 grs.
Papas duquesas	175 cal. en 100 grs.	Champiñones salteados con spray	60 cal. la porción
Pan de pascua	250 cal. una porción	Helado light con fruta natural	100 cal. la porción
Trozo de torta	250 cal.	Frutillas con chantilly light	80 cal.
Whisky	360 cal. en 150 cc.	Café con endulzante	0 cal.
Cola de Mono	200 cal. en 200 cc.		



Para mayor información:
www.clc.cl
226 108 000



Afiliada a Johns Hopkins
Medicine International
para programas de
entrenamiento y mejora
de calidad



La primera clínica con tres
acreditaciones de Joint
Commission International



Accreditación
Nacional