



## QUÉ COMER SIN LÍMITES EN NAVIDAD

Ya no son días peligrosos para la silueta; hay manjares gastronómicos que no afectan tanto a la báscula y gestos dietéticos que dan esquinazo a los excesos.

por SONIA CORONEL

**L**a retahíla de compromisos es interminable y casi todos acabamos los días más felices (o no) del año con algún kilito de regalo. Pero, ¿se puede celebrar sin consecuencias? Sí, Laura Parada, nutricionista y directora de Slow Life House nos da claves para disfrutar sin que pese. Planifica las comidas (puedes llevar un diario), ingiere alimento solo cuando tengas apetito y camina después de comer. "Andar corta el estímulo ansioso por el alimento, y es menos probable que te excedas al regresar. Además, ayuda con la digestión y mejora el metabolismo".

### PARA PICAR

A la hora del aperitivo, selecciona opciones bajas en calorías sabrosas y apete-

cibles. Lo ideal, es algún tipo de verdura, por ejemplo *crudités* o chips acompañados de salsa de soja (muy poco calórica)", explica la doctora Elisa de Rojas, especialista en Nutrición y Dietética en la Clínica Dental Prodentis y en la Clínica Nutridex y miembro de Top Doctors. es. También son una excelente opción los encurtidos y los embutidos ibéricos tomados con cabeza. Por su parte, Parada apuesta por las grasas buenas porque favorecen la saciedad. "Tres o cuatro aceitunas, un puñadito de nueces o aguacate". ¿Y como tentempié? Medio plátano con una onza de chocolate negro que contenga un 70 % de cacao. "Este mix aporta triptófano, que eleva la serotonina (un neurotransmisor que favorece el bienestar y el control del apetito)", dice

### Buenas ideas

## SANOS REEMPLAZOS

**Date un gusto asiático.** Lo tradicional suele ser calórico. "La comida y los aderezos 'japo' (sopa miso, *wasabi*) resultan ligeros, dice De Rojas.

**Prescinde de las opciones procesadas** (galletas, embutidos, *snacks*). "Su naturaleza es adictiva, lo que propicia que tomes más alimentos de este tipo", explica Parada.

"Sustituye la nata por yogur o leche evaporada y la mantequilla por aceite de oliva virgen extra", aconseja De Rojas.

**Menos café, más té.** La cafeína, explica la doctora Rosso, impide la detoxificación.

Huye de azúcares refinados e hidratos en el desayuno (mermelada, pan, bollería) y toma un batido con frutas y verdura. "Si quieres un cítrico, evita la naranja (dispara el índice glicémico) mejor pomelo, señala Rosso.

la doctora Paula Rosso, medico y nutricionista del Centro Médico Estético Lajo Plaza. En cuanto a las bebidas, consume fermentadas (vino o cerveza) y sigue la siguiente regla: "Por cada una de las anteriores, toma un gran vaso de agua", explica Parada.

### DE PRIMERO

Las cremas de verduras y hortalizas son ligeras y resultonas. "Una de coliflor con virutas de queso manchego o con huevas de salmón", dice de Rojas. ¿Prefieres algo más clásico? Las setas tienen un bajo contenido calórico, así como los espárragos (no dispares su aporte energético, sírvelos con una salsa de mostaza de Dijon en lugar de mahonesa). ¿Más platos *light*? "Una ensalada de brotes tiernos con un aliño ligero o crustáceos y mariscos sin salsa o un tartar".

### EL PLATO PRINCIPAL

Tanto la carne como el pescado debe hacerse con la menor cantidad de grasa y con una cocción saludable (horno, vapor, papillote). Así mismo es vital el acompañamiento. Toma una guarnición de verduras o ensalada *mézclum*.

### ¿Y DE POSTRE?

Como va ser difícil saltarse este momento, elige un dulce protagonizado por frutas. Una sopa de frutos rojos con helado o un sorbete a la miel. ¿Y cómo broche final? Toma una infusión. La doctora Rosso recomienda diente de león y cardo mariano para desintoxicar, cúrcuma (hepatestimulante) y clorofila y romero (limpian el sistema digestivo). ■