



El decodificador de menú

DA EN EL BLANCO

Acierta estas Navidades gracias a los consejos del nutricionista Roger Vilageliu. ¡Y llega a enero sin que la cuesta esté en tu barriga!

PRINCIPAL

EVITA: Embutidos.

EN SU LUGAR, ESCOGE:

Besugo al horno. Este pescado te aportará una mayor cantidad de vitamina B12 y ácido fólico.

OCASIONALMENTE:

Pierna de cordero al horno. Sí, lo sabemos, esta carne posee un gran valor nutricional, pero ten en cuenta que en estas fechas encadenarás una celebración tras otra. Así que siempre que puedas, apuesta por el besugo, que aporta menor cantidad de grasas (1,8 g por 100 g de producto frente a los 13,9 g que tiene el cordero).

POSTRE

EVITA: El merengue.

EN SU LUGAR, ESCOGE:

Piña fresca. Una ración generosa de 200 g te aportará tan solo 100 kcal. Además de ser rica en fibra y vitamina C, las enzimas que contiene te facilitarán la digestión tras una comida copiosa.

OCASIONALMENTE:

Turrón de Jijona. Si no aguantas la tentación del turrón, apuesta por este tipo. Un par de trozos tienen 147 kcal. Pero recuerda que sus 9 g de grasas proceden de la almendra, por lo tanto, son cardiosaludables.



TAPEO

EVITA: Quesos curados con un contenido en grasa superior al 30%.

EN SU LUGAR, ESCOGE:

Las almendras. Este fruto seco te aportará calcio, magnesio y fósforo, además de vitamina E, fibra y ácidos grasos buenos para tu corazón. "Un puñadito ejerce un ligero efecto saciante, evitando así que luego comas en exceso", afirma el Vilageliu desde la clínica de nutrición Menja Sa. Pero ¡-iep!- olvídate de las garrapiñadas.

OCASIONALMENTE:

Aceitunas rellenas de anchoa. Tienen un alto contenido en sal, poco conveniente para tu salud cardiovascular. Además, puede propiciar que retengas líquidos.

BEBIDA

EVITA: La cerveza.

EN SU LUGAR, ESCOGE:

Vino. Si lo que más te preocupa es mantener la línea durante las fiestas, la mejor opción es el tinto. Una copa contiene unas 120 kcal.

OCASIONALMENTE:

Cava. Una copita aporta unas 150 kcal. No parece mucha diferencia, pero, ¿de verdad te vas a conformar solo con una? Además, esta bebida tiene mucho más azúcar.

¡Toma castaña!
¡Son el único fruto seco bajo en grasas! "Eso sí, cómelas asadas, que resultan más fáciles de digerir", advierte la nutricionista Rosa María Espinosa.



POR ROSA FERRANDEZ. FOTO: PAV DORNIAK EN HEARST STUDIOS. EXPERTOS: ROGER VILAGELIU, DIETISTA Y NUTRICIONISTA; ROSA MARÍA ESPINOSA, DIETISTA Y NUTRICIONISTA (AMBOS DE LA CLÍNICA MENJA SA).