

ESPECIALES

LA VANGUARDIA

JUEVES, 11 DICIEMBRE 2008

ideas de navidad

Mil propuestas para pensar en los otros
durante las fiestas en que ellos
piensan en ti



La mesa de Navidad se identifica con comidas opíparas y no siempre de buena digestión. Si al común de los mortales el exceso de turrones y golosinas ya nos puede suponer un grave empacho, cuando se dan necesidades alimenticias especiales una celebración entorno a la mesa se convierte en una carrera de obstáculos. Pero hay soluciones al gusto de todos.

Reunir en torno al mantel a personas que sufren alergias o intolerancias no es ya una utopía. Sin embargo, como comenta Rosa María Espinosa, responsable del consultorio de nutrición y dietética www.menjasa.es es importante no pasar por alto sus particularidades, porque aunque parezca que un exceso ocasional no tiene por qué causar consecuencias a la salud, siempre es mejor no tirar por la borda los esfuerzos nutricionales de todo el año.

DIABÉTICOS

El gran caballo de batalla de los diabéticos son los hidratos de carbono, y en particular, los de absorción rápida, es decir, los azúcares, que por desgracia se encuentra en abundancia en turrones, barquillos y polvorones... y en esas copas de cava y vino con las que brindamos por las fiestas. Según Espi-

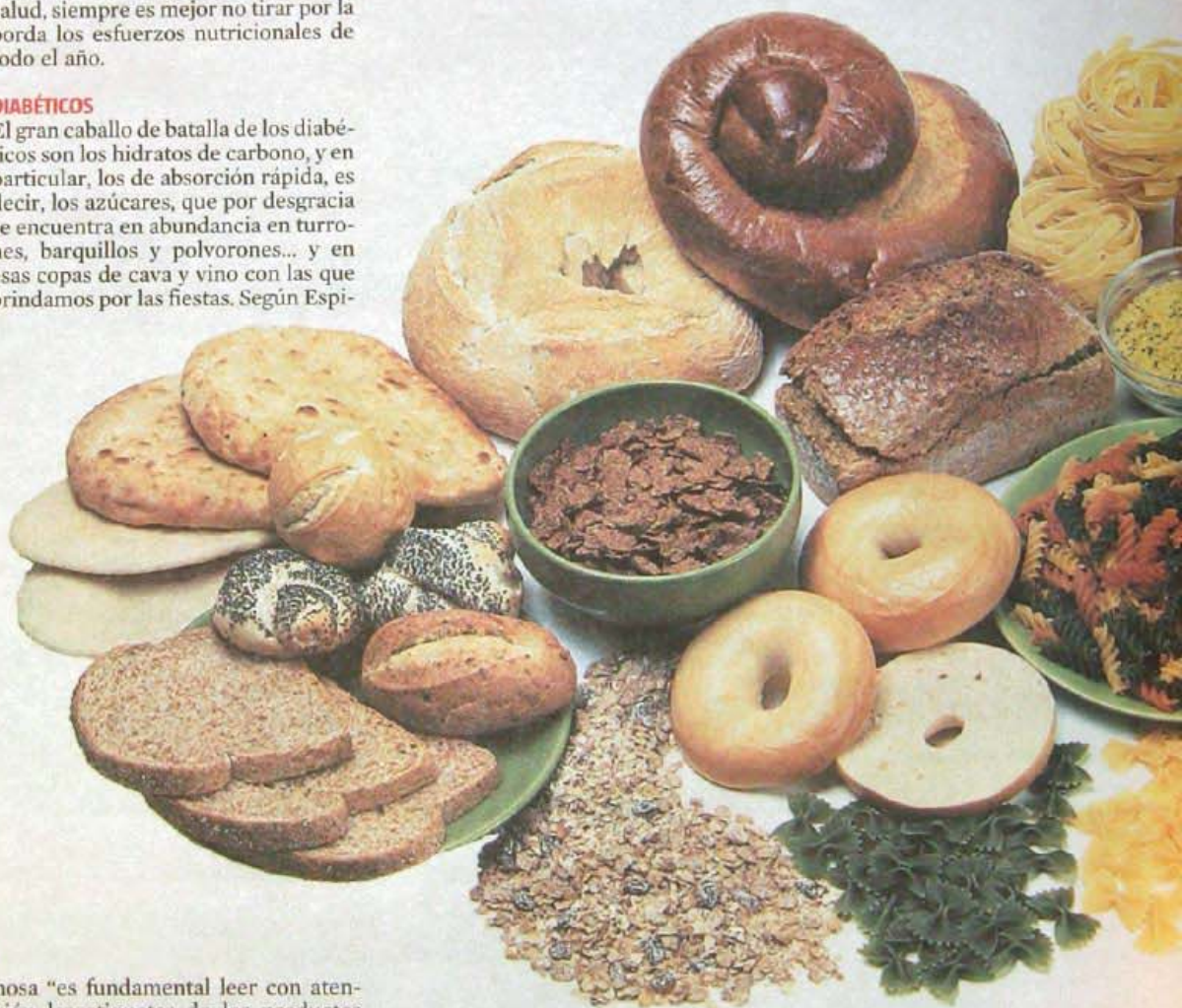
nosa "es fundamental leer con atención las etiquetas de los productos que vamos a servir, porque aunque a veces estén etiquetadas como 'light' o 'aptas para diabéticos', en su composición hay otros ingredientes, como la fructosa, que también soy problemáticos, porque al fin y al cabo también son azúcares."

SOBREPESO

Los consejos para las personas que tienen que vigilar su peso son prácticamente los mismos que en el caso de

Disfrutar sin sufrir

Afectados por alergias e intolerancias también comen y celebran la Navidad **MAR CALPENA**



"Siempre es mejor no tirar por la borda los esfuerzos nutricionales de todo el año"

la diabetes, enfermedad que además suele provocar como efecto secundario este trastorno. Es muy recomendable apostar por carnes blancas como la del tradicional pavo o el pollo, o por el pescado, elaborados al horno con poco aceite. En cualquier caso, un primero y un segundo con proteínas animales es garantía de que comeremos >

Las recetas de la dietista



Mousse de turrón

Ingredientes

- 75 gramos de avellanas tostadas
- 4 claras de huevo
- 3 cucharadas de azúcar integral de caña
- ¼ de litro de leche
- 100 gramos de nata montada sin edulcorar
- 1 rama de canela

Preparación

Llevar a ebullición la leche con la canela. Mientras tanto, picar las avellanas. Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas con cuidado -para que no se desmonten- el azúcar y los frutos secos. Agregar la leche hirviendo y calentar la mezcla hasta que cobre cuerpo. Dejar enfriar. Decorar con la nata montada.

Apta para todos los grupos, si se sustituye el azúcar por edulcorante, y/o los lácticos por derivados de la soja.



Turrón de chocolate

Ingredientes

- 60 gramos de arroz hinchado (*krispies*)
- 600 gramos de chocolate negro
- 100 de manteca de cacao

Preparación

Fundir la manteca al baño maría y añadirle el chocolate a trocitos. Desleírlo. Agregar el arroz hinchado y volcarlo en moldes engrasados.

PARA QUIENES VIGILAN EL PESO

Apostar por carnes blancas o por el pescado, al horno con poco aceite

...EL AZÚCAR...

Es fundamental leer con atención las etiquetas de los productos

...Y LA LACTOSA

Puede sustituirse la nata por preparados a base de soja



co es consultar con ellos el posible menú, y como en los otros casos, leer bien las etiquetas. Existen listados de alimentos aptos para celíacos que se pueden consultar por internet, como <http://www.celiacscatalunya.org/pdfs/turrones-sin-gluten-2007.pdf> y son bastantes las marcas, incluso las de consumo masivo, que han optado ya por elaborar viandas aptas para celíacos.

Cuidado también con la manipulación de los alimentos. No basta con que éstos no contengan gluten, sino que no deben haber sido manipulados junto a otros que sí lo contienen. Una rigurosísima limpieza de utensilios y superficies es esencial.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

No todo el mundo que sufre de intolerancia a la lactosa lo hace en el mismo grado, y, como matiza Rosa María Espinosa "algunas personas que, aún sufriendola, pueden comer yogures, mientras otras no toleran ni un requesón". Lo más comprometido, en los típicos banquetes festivos, pueden ser las salsas elaboradas con nata, como la bechamel de los canelones. En este caso, puede sustituirse la nata por preparados a base de soja que existen en el mercado. Como en los casos anteriores, una rápida ojeada a las etiquetas de los productos nunca está de más.

VEGETARIANOS

Cada vez son más los que, bien por salud, bien por convicciones, deciden adoptar una dieta vegetariana. No hay que pensar que este tipo de alimentación obedece a un simple capricho, y más cuando acomodarla a una celebración familiar conlleva muy poco trabajo extra. Aunque se puede elegir utilizar sustitutos de las proteínas animales para elaborar

los platos tradicionales -la cocina navideña es rica en ellos, puesto que la carne era algo que antiguamente sólo podía consumirse en muchos hogares en fechas señaladas- siempre es mejor intentar ser imaginativos y jugar a servir unos vol-au-vents de pa-

té de berenjena con chips de verduras, una crema tibia de puerros y patatas con champiñones o unos canelones de espárragos. Cuidado con los polvorones y mantecados, que suelen estar elaborados con manteca de cerdo.



salsas que engordan. Mejor apostar por las verduras. Ojo también a los frutos secos y alargar las sobremesas, porque en éstas el picoteo viene por añadidura.

INTOLERANCIA AL GLUTEN

Quienes sufren de intolerancia crónica al gluten suelen conocer muy bien, para su desgracia, qué alimentos pueden tomar y cuáles no les están permitidos. La primera regla si vamos a contar con un invitado celíaco