

CÓMO REDUCIR A LA MITAD LAS CALORÍAS DE LA CESTA DE NAVIDAD

En lugar de una cesta que rebosa de alcohol, grasas y azúcares, se puede optar por una más saludable y moderada en calorías e igual de apetecible, sugieren los expertos del IMEO y enumeran los diez imprescindibles en la lista de alimentos

A pocas semanas de Navidad, el Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) ha hecho público un informe sobre las calorías que nos aporta el lote de productos gourmet que tradicionalmente se concede a los empleados de las empresas. Como resultado de la comparación de diferentes productos típicos que forman parte de la selección, los expertos han observado que, a falta de un criterio nutricional, el aporte calórico por cada 100grs de la cesta se puede disparar hasta el doble para un mismo número de productos, pero de características diferentes, donde el compromiso con la salud marcaría la diferencia.

"Queríamos demostrar que la cesta de Navidad no tiene porque suponer un extra en calorías para toda la familia por la desmesurada cantidad de bebidas alcohólicas de alta graduación que la componen, productos de charcutería muy grasos y dulces típicos abundantes, colmados de manteca y azúcar", sostiene Rubén Bravo, experto en nutrición y portavoz del Instituto. La experiencia en consulta nos indica que la gente se vuelca en la celebración de las fiestas navideñas durante todo un mes, desde el puente de la Constitución (6 de diciembre) hasta el Día de Reyes (6 de enero). Son muchos días seguidos de reuniones familiares, cenas de empresa y amigos alrededor de la mesa que a fin de año suelen pasar factura en algunos kilos de más, entre 2 y 4, en función de la complexión física, estilo de vida y práctica deportiva



de la persona, y dependiendo de la ingesta calórica que, por regla general, es más elevada en estas fechas.

Por esta razón desde el IMEO animan a empresas y particulares con especial sensibilidad por la salud a sumarse a esta insólita iniciativa denominada "Por una Cesta de Navidad Saludable". Su objetivo es concienciar a la sociedad que contra la obesidad todo esfuerzo suma, y promover la selección de productos menos calóricos y de un valor nutricional destacado. A partir del mes de diciembre, se podrá descargar de la web www.imeoobesidad.com de forma totalmente gratuita la lista con los diez alimentos imprescindibles de un lote de Navidad, con su aporte calórico respectivo y propiedades destacadas en el cuidado de la salud, así como una descripción de ejemplo de una cesta saludable.

COMPARACIÓN ENTRE CESTA DE NAVIDAD SALUDABLE Y OTRA, MÁS CALÓRICA

Después de un análisis a fondo, los expertos en Nutrición del Instituto Médico Europeo de la Obesidad han determinado que los productos que no pueden faltar en un lote destinado a nuestra mesa de Navidad son: el jamón ibérico, el vino blanco verdejo, el tinto, la cava, las conservas y patés vegetales, las latas de marisco y pescados y el chocolate negro de pureza. Aún así, aconsejan, no excederse en la cantidad para evitar que se multiplique la ingesta calórica.

Los productos que "más engordan" en una Cesta de Navidad son las bebidas alcohólicas de alta graduación como el whisky y el ron, los quesos, embutidos y carnes grasas, los patés de hígado tipo 'foie-gras', las mermeladas azucaradas, turrone y demás dulces típicos. Éstos últimos hay que tomarlos de forma puntual y, a ser posible, solo los días festivos, con el postre de la comida o cena festiva, en pequeñas cantidades, dicta la recomendación general. Como conclusión, señala la nutricionista Mireia Elías quien ha realizado el cálculo en función de la composición, la diferencia en la cesta puede llegar a ser hasta el doble de calorías, pasando de casi tres mil kilocalorías a más de 6 mil por cada 100 gramos del peso del producto comestible.

Ejemplo de Cesta saludable y más calórica elaborado por la nutricionista del IMEO Mireia Elías

CESTA SALUDABLE		CESTA CALÓRICA		
Nombre del producto	Kcal/100g	Producto gurmé	Kcal/100g	Kcal/cantidad
Jamón ibérico de cebo	303	Jamón ibérico de cebo de		4 kilos limpio -
Piña natural	67	9kg Sierra de Jabugo	303	12.120
Frutas confitadas	321	Salchichón ibérico de		
Café, té blanco infusión de		bellota Jesús Marcos 450g	454	2.043
jengibre y canela	2	Chorizo Ibérico de bellota Jesús		
Hummus de garbanzo	177	Marcos 450g	322	1.453
Paté de tomate seco	234	1Kg queso de oveja leche		
Queso tierno	399	cruda Hacienda Zorita	467	4.670
Huevas de salmón	119	2 Botellas de cava Meritum		
Salmón y trucha ahumada	117	Gran Reserva Freixenet	70	1.050
Vino tinto	71	Botella de vino blanco Protos		
Cava	70	Verdejo D.O. Rueda	77	582
Vino blanco verdejo	52	Ron Dos Maderas 50 CL	233	1.165
Conservas		1 Vino tinto Marqués de		
Berberechos	47	Cáceres Reserva D.O. Rioja	77	582
Almejas	47	1 Vino tinto La Montesa		
Gambas	93	Crianza D.O. Rioja	77	580
Mejillones	60	Whisky Chivas 12 Años 50cl	233	1.165
Langostinos	93	Foie gras de pato 130g lata		
Conservas vegetales		campana Le Pont du Canard	410	533
Pimientos de piquillo	44	1 Frasco de espárrago blanco		
Corazones de alcachofa	41	extra 8/12 D.O. Conservas		
Espárragos blancos extra	17	Asensio 370g	20	41
Tableta de chocolate negro	543	1 Lata de mejillones fritos 8-10		
		Escuris Rías Gallegas	802	890
		1L Caldo Aneto de Navidad	26	260
		Tableta de tuurón duro		
		Gourmet 300g Delaviuda	180	541
		Tableta de tuurón blando		
		Gourmet 300g Delaviuda	179	539
		Polvorón tradicional 250g La		
		Estepeña	492	1.232
		Chocolate crujiente Delaviuda		
		150g	527	790
		Chocolate Bitter con		
		Frambuesa Jolonch 100g	595	595
		1 Caja Roja de Bombones		
		Nestlé 200g	440	880
		1 Mermelada de Los Amantes		
		Bubub 240g	200	480
2.917 Kcal por cada 100g de producto		6.184 Kcal por cada 100gr de producto		32.191 Kcal total cesta



10 ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES EN UNA CESTA DE NAVIDAD SALUDABLE Y MODERADA EN CALORÍAS

En lugar de llenar la Cesta de Navidad con productos hipercalóricos a base de alcohol, embutidos grasos y dulces típicos, los expertos del IMEO proponen como alternativa saludable una lista con los diez imprescindibles que nos alegrarán en estas fechas con su toque gurmé y nos ayudarán a cuidar la línea con su aporte bajo o moderado en calorías. Además, sus múltiples beneficios suponen un plus a nuestra salud cardiovascular, ósea y emocional.

Lista de los 10 imprescindibles

1. Huevas de salmón y ahumados Las huevas de salmón (119 Kcal/100 g) son ricas en omega 3 y en vitaminas del grupo B y se emplean para decorar los platos de Navidad, para preparar aperitivos o completar ensaladas.

El salmón y la trucha ahumada (117 Kcal/100 g), al igual que las huevas, son protectores cardiovasculares. Contienen elevados niveles de vitamina D, necesaria para fijar el calcio en los huesos y esencial para nuestro sistema inmunitario. "Son ideales para montar canapés saludables o como entrante acompañado de huevo duro picado y alcaparras", explica la nutricionista del IMEO Andrea Marqués.

2. Conservas Los **berberechos** (48 Kcal/ 100 g) contienen un alto valor nutritivo, tienen un aporte graso prácticamente nulo y son ricos en proteínas, minerales y vitaminas.

Los **mejillones al natural** (83 Kcal/ 100 g) son muy beneficiosos para el organismo humano, sobre todo por su elevado nivel de grasas buenas, como el omega 3. "Por su contenido en ácidos grasos, se recomienda su consumo para prevenir enfermedades cardiovasculares y reducir el colesterol", añade la nutricionista Estefanía Ramo.

Las **almejas** (81 Kcal/ 100 g) tienen bajo contenido en grasas y destacan en vitaminas del grupo B, hierro y calcio, ayudando a reforzar nuestras defensas.

La **caballa** (208 Kcal/ 100 g) es rica en ácidos grasos omega 3, DHA y EPA en concreto, sumamente beneficiosas para el corazón. Es un alimento ideal para reducir el colesterol, la inflamación y la hipertensión arterial.

3. Aceite de oliva virgen extra y especias El aceite de oliva virgen se caracteriza por su alto contenido en ácido oleico que contribuye a regular el colesterol y los triglicéridos. Tiene numerosos beneficios para la salud a nivel cardiovascular. No obstante, se aconseja un consumo moderado, por su alto aporte calórico (900 Kcal/ 100 ml).

Las especias juegan importante papel en la Dieta Mediterránea, destacando el ajo, el perejil y la cúrcuma que además de añadir sabor, aroma y olor a nuestros platos, repercuten positivamente sobre la salud.

El **perejil** (35 Kcal/ 100 g) nos ayuda a purificar nuestros órganos vitales y es un potente antioxidante. Contiene minerales como el calcio, hierro, fósforo y azufre. Se puede consumir crudo en ensaladas o en infusiones.

El **ajo** (149 Kcal/ 100 g) es rico en vitamina C, B6 y manganeso. Además, contiene alicina, un principio activo que le aporta la mayoría de sus propiedades y efectos medicinales. Protege contra el daño celular y el envejecimiento, reduce el colesterol, mejora la presión sanguínea en caso de hipertensión y puede paliar los efectos de la gripe o el resfriado común.

La **cúrcuma** (354 Kcal/ 100 g), debido a su color amarillo-anaranjado, se utiliza como colorante natural especialmente en platos de arroz y de carne. Su toque ligeramente picante estimula el sistema nervioso y la producción de serotonina, ayudando a mejorar nuestro estado de ánimo. Por ello se recomienda tomarla contra estrés de forma periódica o estacional.

4. Cafés, tés e infusiones Una taza de estas bebidas sin añadirle leche, azúcar o edulcorante nos aporta apenas 2 Kcal. El **café**, además de cafeína, contiene antioxidantes, aminoácidos y fibra. Por la noche sería preferible tomarlo descafeinado y puede ser un sustituto de los dulces o ayudarnos a consumir menor cantidad.

El **té blanco** es una de las infusiones más ricas en antioxidantes, es más dulce que el resto y menos astringente. "Su contenido en cafeína es reducido, por lo que podemos utilizarlo tras una cena en la que nos hayamos excedido, para ayudar al hígado a depurar la grasa y facilitar la eliminación de líquidos", apunta la nutricionista Andrea Marqués.

La **infusión de jengibre y canela** tiene un sabor ligeramente picante y un aroma fantástico. Mejorará nuestras digestiones tras las comidas más pesadas y ayuda a eliminar los gases. Además, el jengibre nos aportará un plus ya que fortalecerá nuestro sistema inmunológico frente a los catarros producidos por el frío y la contaminación.

5. Frutos secos y frutas confitadas

"Los frutos secos nos pueden ser muy útiles para preparar platos dulces o salados, sin embargo, no debemos olvidar que se han de consumir crudos para aprovechar al máximo sus propiedades y ahorrarnos calorías de más", señala la nutricionista Andrea Marqués.

Las **nueces** (654 Kcal/100 g), por todos conocidas, son ricas en ácidos grasos omega 3 y por tanto, cardioprotectoras en cuanto a que ayudan a reducir el colesterol. Podemos emplearlas para completar una ensalada o para adornar o enriquecer la masa de algún postre casero.

Las **almendras** (578 Kcal/100 g) son ricas en vitamina E, que es un potente antioxidante natural. Se emplean ralladas en recetas dulces o como relleno para el pavo de Navidad.

Los **piñones** (673 Kcal/100 g) son ricos en proteína vegetal y muy socorridos para rellenar o saltear alguna verdura, como acelgas o lombarda.

Las **frutas confitadas** (321 Kcal/100 g) no contienen grasa, pero su consumo debe ser ocasional, ya que su contenido en azúcar es importante. Podemos emplearlas como postre sustituyendo a mantecados o polvorones.

6. Chocolate negro como base y menor cantidad de dulces típicos

La época de las fiestas navideñas que está a punto de comenzar incluye algunos **dulces típicos** que desde el punto de vista nutricional no son lo más recomendable, debido su alto contenido en grasas y azúcares. Cabe recordar que la Organización Mundial de la Salud recomienda no sobrepasar los 25 gramos de azúcar al día, cuando el contenido habitual en 100 gramos de turrón ronda los 30. En el ranking de los postres más calóricos primer lugar ocupa el turrón duro (547Kcal), seguido por el mazapán (500Kcal), turrón blando (490Kcal), polvorón (480Kcal), peladillas (461Kcal) y mantecados (460Kcal)¹.

Por esta razón "hay que tomarlos de forma puntual y, a ser posible, solo los días festivos, con el postre de la comida o cena festiva y en pequeñas cantidades", recalca la nutricionista del IMEO Estefanía Ramo.

El **chocolate negro** de más del 70 por ciento de pureza es la opción más saludable, pero no por ello menos calórica (543 Kcal/ 100 g). Ayuda a mantener el equilibrio de nuestros niveles de serotonina y favorece un mejor descanso, gracias a las propiedades antioxidantes del cacao en polvo y su efecto anti estrés. Nos aportará un extra de energía durante la celebración y un notable estado de ánimo, pero la recomendación general es limitar su consumo a las dos onzas diarias.

7. Carnes y embutidos como entrante y aperitivo

El **jamón serrano** (319 Kcal/ 100 g) o ibérico (303 Kcal/ 100 g.) es uno de los alimentos estrella que se consumen en época de Navidad en España. Destaca por su sabor y es rico en hierro, zinc, calcio, fósforo, magnesio, vitaminas B1, B2, B3, B6 y D. "Su consumo moderado es recomendado dentro de una dieta saludable, ya que sus propiedades contribuyen a aumentar la capacidad intelectual y juegan un papel protector a la hora de prevenir enfermedades como la osteoporosis, la arterioesclerosis o el colesterol", subraya la nutricionista Estefanía Ramo.

Otros protagonistas culinarios de la mesa son la **cecina** (243 Kcal/ 100 g), una carne de vacuno curada y deshidratada, rica en proteínas y baja en grasas, y el **lomo embuchado** de cerdo (323 Kcal/ 100 g), curado en sal y condimentado con pimentón y especias que se come crudo. Ambos alimentos poseen proteínas de elevado valor biológico, vitaminas del grupo B y alto contenido en hierro que al ser muy biodisponible se absorbe con mayor eficacia que el de los vegetales.

8. Patés vegetales "En sustitución de los típicos patés de hígado de pato o de cerdo, ricos en grasas saturadas y altamente calóricos, podemos optar por otras variedades, como el **paté de tomate seco** (234 Kcal/100 g), o cremas de untar vegetales, como el **hummus de garbanzo** (177 Kcal/100 g), que son más saludables y se pueden elaborar en casa", aconseja la nutricionista Andrea Marqués.

9. Quesos Resulta difícil excluir este delicatessen de una cesta de navidad y para encontrar el equilibrio entre sabor y calidad nutricional nos quedamos con el **semicurado** (391 Kcal/100 g). Esta variedad contiene menos calorías que los quesos curados o cremosos. "Además, es rico en calcio y vitamina D, importante para el mantenimiento de nuestro sistema óseo y contiene menos lactosa que los quesos frescos o tiernos, por lo que es de más fácil digestión, sobre todo para aquellos que tienen intolerancia a este azúcar", añade Marqués.

¹ Kcal que corresponden a 100 g de cada producto.

10. Vinos y cavas El vino **tinto** (71 Kcal/ 100 ml), en concreto, contiene algunas sustancias (flavonoides, antocianos y resveratrol) que actúan como antioxidantes naturales. Combina mejor con carnes, quesos y algunos entrantes.

El **vino blanco** (61 Kcal/ 100 ml) es ideal para acompañar pescados, mariscos y arroces. El **rosado** (67 Kcal/ 100 ml) es bueno para acompañar pastas, arroces y entrantes.

El **vino verde** (52 Kcal/ 100 ml), que está de moda, es un tipo de vino blanco ligero y fresco que recibe su nombre debido a la excesiva juventud de la uva, casi sin madurar, que le da un toque sutilmente espumoso y con tintes ácidos. Al ser bajo en alcohol, es también menos calórico que los vinos clásicos.

Lo que no puede faltar en una cesta de Navidad, sin duda, es el **cava** (70 Kcal/ 100 ml) para el último brindis del año. En función del licor añadido tenemos diferentes variedades, desde el brut nature que es el menos calórico, con hasta 3 g/l sin azúcar añadido, hasta el cava dulce con más de 50 g/l de azúcar.

**EL INSTITUTO MÉDICO EUROPEO DE LA OBESIDAD
OS DESEA
FELICES FIESTAS DE NAVIDAD
Diciembre 2017**



Para más información y Asesoramiento nutricional:
Paseo de la Habana 63, 28036, Madrid
Tel. +34 91 737 70 70
www.imeoobesidad.com