NOMBRE: **MARINA** APELLIDO: **REINA**

Dietista especializada en nutrición deportiva, nutrición infantil y dietas vegetarianas, es cofundadora del centro de deporte y nutrición Hoy Empiezo (www.hoyempiezo.es) donde tiene su consulta privada y además imparte formaciones y trabaja como asesora nutricional para diversas empresas. También participa en un comité de expertos para la elaboración de guías alimentarias en la Red de escuelas públicas infantiles de Madrid y colabora en diversos medios de comunicación como divulgadora nutricional.

DIETA COHERENTE EN NAVIDAD

Planifica tus comidas

Para algunos las navidades pueden suponer un estrés añadido, ya que si en días normales cuesta cuidarse, en estas ocasiones es aún más complicado. Igual que planificas tus entrenamientos, planifica estas semanas con antelación. ¿El truco? Ser moderado y consciente. ¿Cómo? Veamos algunas estrategias que te ayudarán a llegar al 7 de enero sin unos kilos de más.

La Navidad es un periodo de reuniones con amigos, familiares y compañeros de trabajo. Se puede disfrutar de estos momentos sin necesidad de caer en un consumo exagerado de dulces, comidas copiosas y alcohol. Lo importante de estos días no es comer y beber sin parar, sino compartir un rato juntos y celebrar la vida.

ESTRATEGIAS PARA NO CAER EN LOS EXCESOS

- **Compra lo justo**. Desde octubre puedes ver decoraciones navideñas en supermercados y tiendas. Las luces de Navidad cada vez se colocan antes. El ambiente nos incita a comprar de manera compulsiva teniendo la falsa esperanza de que así el 24 de diciembre tendré todo listo. Error. El consumo de productos navideños será directamente proporcional a la cantidad que haya en casa. Si la costumbre fuera comer brócolis no habría problema. Pero, por desgracia, se trata de azúcar, alcohol, harinas refinadas, embutidos… En resumen: productos superfluos llenos de calorías vacías. Si no quieres abrir la despensa y tener dulces navideños hasta marzo, compra pequeñas cantidades y justo los días en los que corresponde ese producto tradicionalmente. Y aún mejor, prueba a no comprarlos y aún así comprueba como seguirás accediendo de una forma u otra a ellos.
- **Elige restaurantes con alternativas saludables.** Si toca salir a comer fuera, busca previamente cartas con opciones más sanas. ¿Cuáles son? Sopas ligeras, ensaladas, pescados a la plancha o al horno, guarniciones de verduras. Mira la carta en casa y decide qué pedirás antes de llegar. Si la carta es poco saludable, puedes pedir al restaurante que elabore para vuestro grupo una parrillada de verduras al horno o una ensalada verde para compartir.
- **Postre con fruta.** Piensa en todos los dulces que, casi inevitablemente, caerán a lo largo de estas semanas. Si en eliges fruta de postre en tus comidas o cenas no añadirás tanto azúcar y grasas extras después de comer. La fruta tiene un elevado porcentaje de agua y fibra. Sorbete, carpaccio de fruta, macedonia, etcétera. Busca la opción más ligera y ayuda a tu estómago a tener una digestión más rápida.
- **Comer lo que corresponde solo en cada fecha señalada**: si comienzas a comer roscón en diciembre, seguro que caerán muchas más raciones que si esperas a consumirlo cuando corresponde: la mañana de Reyes. El turrón, típico de Navidad, empezará a hacer acto de presencia en bandejas de hogares, oficinas y restaurantes muchos días o semanas antes del 24 de diciembre. Brindar con champagne, un gesto típico de Nochevieja, se instaura en prácticamente todas las comidas y cenas del mes de diciembre. El chocolate con churros característico de año nuevo, como te descuides, puede consumirse hasta cuatro o cinco veces a lo largo de estas fechas. No se trata de no probar ningún dulce o producto típico de navidad, sino más bien de tomar una cantidad lógica y moderada solo el día que corresponde a cada uno. Si vas con esa idea, seguro que te resultará más fácil resistirte a las continuas tentaciones que aparecerán ante ti en fechas en las que no deberían estar presentes.
- **Detalles saludables**. Habrá varias ocasiones para llevar un detalle o hacer un regalo a anfitriones, amigos o familiares. Lo más socorrido y estándar es comprar bombones, surtidos de polvorones, alcohol… Pero, ¿y si llevaras una cesta con frutas como regalo? Puedes encargarla en una empresa especializada o prepararla tú mismo. Es una opción original, saludable y muy vistosa. »»

De media harás 10 comidas celebración en Navidad. Toma cada producto navideño solo en la fecha que corresponde

MENÚ SALUDABLE PARA NAVIDAD

ENTRANTES

Minitostas de paté de pimientos rojos asados con almendras

Necesitaras 2 pimientos rojos, 150 gramos de almendras crudas, semillas de sésamo para decorar y una pizca de sal. Los pimientos puedes asarlos previamente 40 minutos en el horno a 180 grados. Una vez fríos, los pelas y procedes a triturarlos con las almendras crudas y una pizca de sal. Unta el paté en las tostas y decora con unas semillas de sésamo o de chía por encima.

PRIMERO

Lombarda con manzana y piñones

Lava y corta la lombarda en tiras. Lava y pela la manzana y pártela en cuadraditos pequeños. Añade una cucharada de aceite de oliva virgen en una sartén grande tipo wok. Cuando el aceite esté caliente, añade la manzana y sofríe 2-3 minutos. Añade ahora la lombarda y mueve continuamente hasta que se cocine a tu gusto. Al final, añade los piñones y remueve un minuto más. Puedes espolvorear con una pizca de canela para darle un toque oriental.

POSTRE LIGERO

Sorbete de piña congelada con coco

El día anterior, congela una piña pelada y troceada. Mezcla en un procesador de alimentos que pique hielo la piña con una lata de leche de coco. Tritura hasta conseguir una mezcla homogénea. Decora con un poco de cacao puro espolvoreado en la copa que lo sirvas.

BEBIDAS SALUDABLES

Lime soda

Lava y corta en rodajas finitas un par de manzanas. Exprime 4 o 5 limas. Preparar en cada copa la mezcla: dos cucharadas de zumo de lima, 3 rodajas de manzana y llena con agua con gas bien fría. Puedes añadir un par de hielos enteros o triturados.

Alcohol en poca cantidad: el alcohol, además de ser un neurotóxico que debemos metabolizar con gran estrés y trabajo por parte de nuestro organismo, se acaba transformando en azúcar y después en tejido adiposo (grasa). Por ello hay que contabilizar sus calorías y ser conscientes de que las bebidas calóricas pueden influir tanto o más como un pedazo de tarta de chocolate en los procesos de acumulación de grasa corporal. Uno de los grandes retos es consumir poco o nada de alcohol en Navidad. Hasta se escuchan dichos populares como que brindar con agua "trae mala suerte". Por si acaso, nos echamos una copita de vino, que queremos que nos toque algo en la lotería. Para reducir el consumo de alcohol puedes alternarlo con agua, cerveza sin alcohol, agua con gas o un zumo de tomate. Seguro que al final de la velada has consumido menos alcohol y, además, estarás mejor hidratado.

Recuerda que los excesos con la comida y el alcohol generan sentimientos posteriores de culpa