

Pequenos cambios de hábitos producen grandes cambios de saúde. Acude á oficina da UCS e mediremos o teu peso e altura, a túa graxa corporal, auga, metabolismo basal e risco cardiovascular. Podemos asesorarte en materia de nutrición e actividade física durante todo o ano.



Unidade Concello Saudable

Segunda planta do Concello
Extensión 1442

CONCELLERÍA
DE MEDIO AMBIENTE,
SANIDADE E CONSUMO



Propostas nutricionais
para o Nadal
2.009-2-010

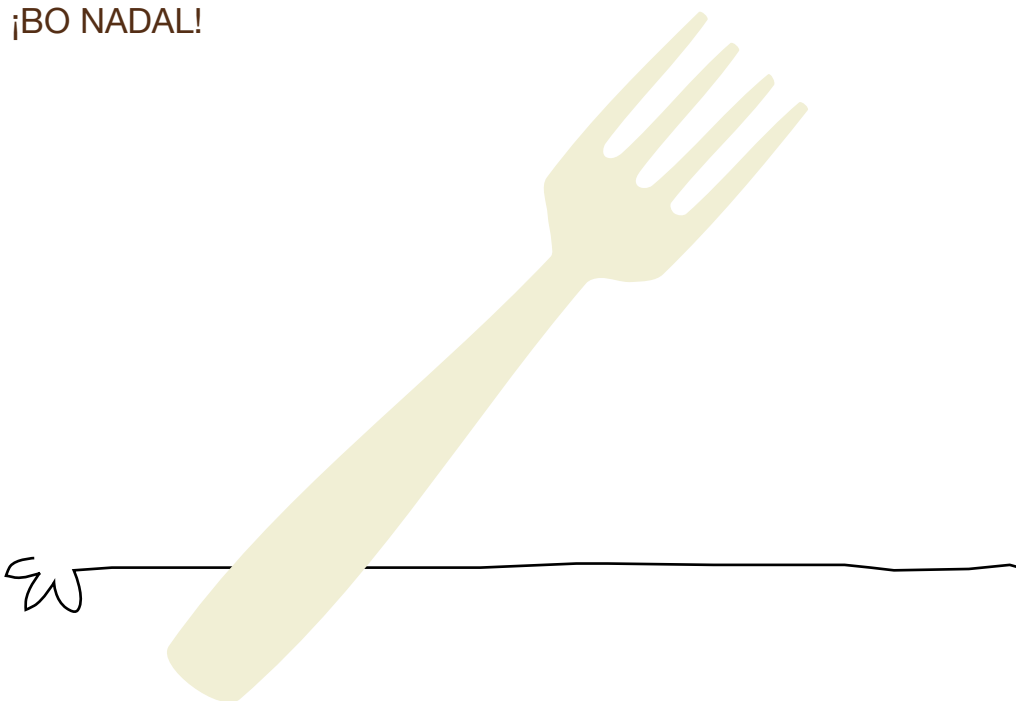
Menús saudables



Dende a Concellería de Sanidade desexamos que este Nadal dispoñas de outras opcións diferentes de menús para os días de xuntanza familiar. Propoñémosvos dúas opcións para os primeiros pratos e tres para os segundos, ademáis de recomendacións para levar a cabo o resto da semana e manter unha opción saudable durante estes días especiais.

Non esquezas acompañar estes consellos cos de práctica de actividade física. Calquera consulta que teñas podes contactar con nós na Unidade Concello Saudable a través do 010 ou na extensión 1442.

¡BO NADAL!



Consume carnes de polo, pavo ou coello



Esta proposta de menús pode encaixar moi ben nos días sinalados como noite boa, Nadal ou fin de ano. Os primeiros pratos son lixeiros e os segundos inclúen peixe ou carne magra como o pavo. Tendo en conta que son unhas datas especiais, estas opcións non son pesadas nin excesivamente condimentadas, recomendándovos o salmón ao cava na cea de fin de ano, recibindo así o 2010 cunha opción máis saudable. Non esquezades seguir as indicacións para o resto dos días.

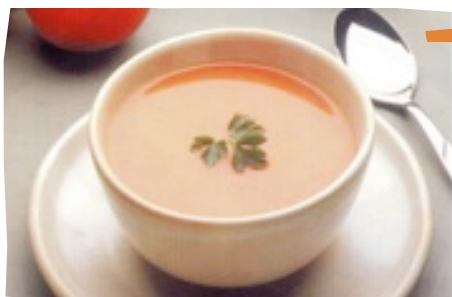
Adica tempo para a comida. A dixestión comeza ao ver os alimentos e iniciar a salivación, por iso é importante xantar despacio e mastigar axeitadamente os alimentos.



Primeiros pratos



Practica actividade física polo menos tres veces á semana



Crema de mexilóns

Ingredientes:

- 2 kg de mexilóns
- 300 gr de tomate troceado
- 2 copas de Brandy
- 1 taza de auga para a cocción
- 225 gr de fariña
- 1 cebola picada
- 125 gr de manteiga
- 1/2 litro de leite
- Sal
- 1 folla de loureiro

Preparación:

- Ferver os mexilóns coa folla de loureiro ata que abran.
- Reservar auga de cocción e colala.
- Freir a manteiga, a cebola e o tomate.
- Engadir o brandy e o caldo limpo dos mexilóns. Deixar cocer.
- Agrega a fariña e remexer, incorporar o leite e sazonar. Deixar uns minutos ao lume.
- Pasar a crema polo pasapurés e engadir os mexilóns troceados. Dar un fervor todo xunto e servir ben quente.



Ensalada de peixesapo e langostinos

ingredientes:

- 400 gr de peixesapo
- 240 gr de langostinos
- 1 limón
- Vinagre de tomate
- 2 dl de aceite de oliva
- 1/2 dl de vinagre de viño
- 1/2 tomate en dados
- Tomillo, cebolliño, pirixel e sal

Preparación:

- Cocer os langostinos en auga fervendo 5 minutos.
- Limpar o peixesapo, trocear e pasar pola sartén nun pouco de aceite. Enfrir e cortar en láminas.
- Realizamos a montaxe do prato, intercalando peixe e langostinos, e aliñamos coa vinagreta.
- Vinagreta: picar finamente os ingredientes; engadir o aceite, vinagre e sal e axitar; engadir os dados de tomate e remexer.



Segundos pratos



Adopta hábitos nutricionais máis saudables



Bacallau con mazás

Ingredientes:

- 1/2 kg de bacallau troceado.
- 2 mazás
- 100 gr de uvas pasas
- 1 rebanda de pan frito
- 100 gr de piñóns
- 1/4 kg de tomates
- 12 améndoas torradas
- 1 cebola
- 1 cubiño de caldo
- 4 dentes de allo
- Fariña para rebozar
- Pementa, aceite de oliva e sal

Preparación:

- Desalar o bacallau e secar; pasar por fariña e freir en aceite ben quente ata dorar e reservar.
- Ferver as mazás en auga 2 minutos; pelalas, sacarlle as sementes e cortar en dados pequenos.
- Deixar as uvas pasas en remollo dúas horas.
- Freir a cebola picada, o tomate en dados e incorporar as pasas, piñóns e refogar.
- Cun cubiño de caldo e unha taza grande de auga faise un caldo que se engade ao sofrito; 10 minutos ao lume e pementar.
- Machacar as améndoas co pan e engadir a salsa; deixar uns minutos ao lume.
- Pasar a salsa polo pasapurés. Verter nunha cazola e incorporar as mazás ao bacallau; deixar ao lume 10 minutos; rectificase de sal si é preciso e sèrvese na mesma cazola espolvoreando o allo picado.



Salmón ao cava

ingredientes:

- 1 kg de salmón en toros
- 1/2 botella de cava
- 4 xemas de ovos
- 18 langostinos
- 150 gr de manteiga
- 1 cebola
- Sal, pementa
- Papel antigraza ou de aluminio
- 1 folla de loureiro

Preparación:

- Sazonar o salmón. Colocalo nunha fonte de forno untada en manteiga.
- Rociamos o cava e unha pizca de manteiga por riba de cada toro e tapamos con papel antigraza.
- Metemos no forno prequentado previamente a forte temperatura 1/4 de hora.
- Cocer os langostinos co loureiro e unha cebola; enfriar e pelar.
- Colar o caldo e poñelo ao lume para reduci-lo un pouco.
- Ao baño María, en frío, as 4 xemas e o caldo da cocción formando unha salsa fina e esperar sen deixar de remexer; retirar do lume e engadir manteiga derretida ata ligar ben a salsa; sazonar.
- Colocamos salsa de base e o salmón e os langostinos por riba.

Segundos pratos



Consumo peixe azul polo menos un día á semana



Peituga de pavo ao queixo gruyére

Ingredientes:

- 3 peitugas de pavo
- 2 vasos de leite
- 100 gr de queixo gruyére
- 4 pepinillos
- 1 cebola
- 1 cenoria
- 2 ramos de apio
- 30 gr de manteiga
- 2 culleradas de fariña
- Queixo relado
- Pementa, pirixel, sal

Preparación:

- Qentar ata ferver: o leite, a cebola, o apio, as cenorias e os pepinillos troceados e deixar reposar media hora.
- Refogar a manteiga coa fariña e ir engadindo o leite coas verduras; facer unha bechamel.
- As peitugas de pavo abertas á metade, sálanse e bótaselle a pementa; introdúcense na bechamel de verduras, tápase e cócese ata que estén tenras; antes de rematar a cocción incorporamos o gruyére en dados ata fundirse.
- Por último espolvoreamos con queixo relado, adornamos con pirixel e gratinamos.

Recomendacións xerais para este Nadal:

- Restrinxe o consumo de “lambonadas” ás comidas e ceas especiais, pero mide a cantidade que vas a inxerir e apártao nun pratiño. Sempre será mellor que comer sen control.
- O resto dos días evita o consumo das lambonadas, e se non é posible, tómaas no desaiuno, pero non no xantar. En ningún caso na merenda, cea ou entre horas.
- Estes días procura substituir o café por té verde, e se tomas boiería nos desaiunos, cambiala por unha torrada con aceite de oliva.
- Sustitúe o sucre branco polo moreno ou mel, pero nas mesmas cantidades.
- A media mañán podes tomar unha peza de froita ou dúas metades. A media tarde podes tomar unha infusión de té verde (déixao repousar uns minutos e terá un efecto relaxante), herba luisa e macela, acompañada dun iogur natural.
- Reduce as cantidades a medida que vaia pasando o día, sendo as ceas as máis lixeiras.
- Cambia as guarnicións dos xantares por verduras, e aumenta o consumo de apio estes días.
- Pide de regalo de reis unha pota de cocción ao vapor. Verás como os alimentos manteñen o seu sabor natural e evitas usar tantos condimentos e graxas.



Coidado cos menús tradicionais



Sempre se pode escoller unha opción máis saudable que outra



Debemos procurar que os entrantes que sirvamos sexan lixeiros como o caldo (sen graxas) ou verduras.

Si servimos carne debemos ter en conta que as de ave (pavo, polo) son moito máis dixestivas e menos graxas que as de terneira, porco ou embutidos en xeral. Se optamos por cociñar pavo podemos facelo sen recheo, facéndoo así máis lixeiro.

Unha boa alternativa á carne son os peixes brancos e azuis, aínda que estes últimos se dixiren máis lentamente, pero son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para o noso organismo.

Nesta época adoitamos consumir moito marisco; teñamos coidado e fagámolo con moderación; o menú non ten por qué ser principalmente marisco.

A condimentación dos nosos pratos é outro aspecto que debemos coidar, tratando de evitar as salsas elaboradas, as frituras e os rebozados, ademáis de non abusar de especias e alimentos picantes que irritan o estómago e incrementan a acidez.

Como dato destacable, a SEC (Sociedade Española de Cardiología) aconsella limitar ao máximo a inxesta de graxas, e non abusar de vísceras, patés, embutidos e manteigas, todos eles ricos en colesterol.

Ante todo deberíamos evitar o consumo de graxas “Trans” (un tipo de ácido graxo insaturado), presentes en comidas procesadas, boiería industrial, aperitivos, margarina, etc., e que teñen un efecto moi perxudicial para a saúde cardiovascular.



Promover as comidas espaciadas



Nesta época ademáis das comidas familiares sinaladas, cada vez está máis extendido o costume de ceas de empresa, traballo ou con amigos que non vemos dende hai tempo, sumando incluso outros festexos que se organizan por diferentes motivos esta época.

O perigoso desta situación é encadear comidas copiosas durante moitos días seguidos, por iso debemos tratar de compensar eses “atracoés” cunha alimentación máis lixeira e equilibrada.

Procuremos espaciar esas comidas máis abundantes na medida do posible, ademáis de incluír racións “extras” de actividade física para compensar os excesos que non podemos eludir.

As bebidas

Lembremos que podemos disfrutar das festas sen abusar das bebidas alcohólicas. Acompañar a comida cun bo viño ou cava é un bo costume, pero o seu consumo en exceso provoca danos importantes ao noso organismo.

Coidado cos doces



Os doces que consumimos nesta época aportan nutrientes ao noso organismo e un sabor agradable ao padal, pero conteñen moitas calorías que se transforman rápidamente en graxa que se acumula no noso organismo (que normalmente xa ten abundantes reservas de graxa).

Por este motivo debemos consumilos con moderación e sin atracoés, tratando de escoller algunha outra opción con menor aporte calórico de cando en vez.

Un consello é evitar a exposición de grandes bandexas de doces na mesa, que invitan a picar continuamente, e substituílas por pratos individuais nos que cada un colle a opción que máis lle apeteza e en cantidades axeitadas.



Recomendacións xerais



Acude á oficina da UCS para medir os parámetros de saúde



Dentro das opcións que tomamos cada día para alimentarnos, sempre podemos escoller unha máis saudable, aínda que teñamos pouco tempo e comamos habitualmente fora da casa. en primeiro lugar podemos escoller o lugar onde ter máis opcións para xantar, pero ademais en cada elección hai combinacións que son máis beneficiosas para o nos organismo, como escoller entre boiería industrial e torradas con aceite de oliva, entre café ou té verde, entre zucre branco e mel, entre pan industrial branco ou integral, entre peituga de polo ou pavo e carnes roxas, entre guarnicións de patacas e outras a base de berzas, e un longo etcétera.

Xa que nesta datas podemos dispor de máis tempo coa familia, intentade que a preparación dos pratos sexa un momento de encontro e participación incluso dos máis pequenos. Un adulto pode votarlles unha man e supervisar que non usen utensilios perigosos, e poden preparar postres para toda a familia con presentacións moi coloreadas a base de froitas (granada, kiwi, plátano, piña natural, cereixas, uvas brancas e negras, mandarinas, etc) e sen precisar o engadido de zucres, natas ou alimentos con elevado aporte calórico. Se vos animades, podeades plantexar isto como un xogo ou concurso para os rapaces, facendo en cada prato unha “representación” ou debuxo coas froitas.

Se aos máis pequenos da casa lles apetece tomar pizza algún día, podeades mercar masa e preparala na casa. Cúbrea de tomate e espolvoreaa de queixo baixo en graxa. Adórnaa con espárragos trigueros naturais, aceitunas, trociños de peituga de polo, pepino moi fino sen quitarlle a pel, e si cho admiten uns pedaciños de brecol. Se desde pequenos se acostumbran aos sabores das verduras, de maiores disfrutarán plenamente delas.

