

Tips y Meriendas Saludables en las

Fiestas Navideñas



Centro Integral de Nutrición

COMPILACIÓN Y ADAPTACIÓN CÉSAR SALANDÍA - NUTRICIONISTA

HMC HONDURAS
MEDICAL
CENTER



Contenido

I. Tips en Navidad

¿Pueden ciertas costumbres alimentarias de la Navidad perjudicar nuestra salud?

¿Qué otros problemas de salud pueden afectarnos en esta época?

¿Cómo debe ser nuestra dieta en Navidad?

¿Qué otros hábitos dietéticos debemos respetar en estas fechas?

¿Es importante el ejercicio físico en Navidad?

9 consejos para una Navidad saludable

Meriendas saludables

- VII.** Meriendas Saludables de Manzana.
- IX.** Árbol de Navidad con kiwis.
- XI** Pan de pita con pavo, verduras y salsa de yogur.
- XII** Galletas Glaseadas de Jengibre y Avena.
- XV** Postre navideño Pannacota.
- VII** Gajos de mandarina con chocolate.
- XIX** Coliflor asada al pimentón con frutos secos.
- XXI** Rollitos de berenjena rellenos de tomate, queso y col kale.
- XXIII** Bombones de zanahoria, avena y almendras.
- XXV** Tomates cherry asados con salsa de yogur.
- XXVII** Galletas decoradas.
- XXVII** Árbol navideño.
- XXVIII** Renos de manzana.
- XXVIII** Gingerbread Man de Camote.





I Tips en Navidad

¿Pueden ciertas costumbres alimentarias de la Navidad perjudicar nuestra salud?

La Navidad, si bien es una época vacacional muy especial desde el punto de vista familiar y social, puede entrañar riesgos para nuestra salud, debido a la frecuencia con la que, durante esos días, los hábitos saludables son sustituidos por costumbres mucho menos convenientes: desde un aumento del consumo del alcohol y el tabaco, al abandono del ejercicio físico o la ingesta de menús y alimentos hipercalóricos.

En general, en estas fechas, nos decantamos por menús y recetas más elaborados, que a menudo incluyen en su composición salsas o ingredientes ricos en grasas y azúcares. Igualmente, son frecuentes los dulces y los postres, así como los aperitivos antes de comer que incluyen frituras o cócteles, poco recomendables.

Las secuelas en nuestro organismo de estos excesos navideños pueden ser notables, y en unas pocas semanas puede producirse:

Aumento de los niveles de colesterol, de azúcar en sangre y del ácido úrico.

- Subidas de la tensión arterial.
- Mayor retención de líquidos.
- Ganancia de peso y grasa corporal.





La consecuencia de todo ello es, principalmente, un aumento del riesgo cardiovascular, así como del riesgo de sobrepeso y obesidad, que a su vez aumentan la posibilidad de desarrollar enfermedades asociadas como la diabetes o la hipertensión.

¿Qué otros problemas de salud pueden afectarnos en esta época?

- La gastroenteritis aguda
- Las gripes y resfriados.
- El estreñimiento
- Las hemorroides

¿Cómo debe ser nuestra dieta en Navidad?

Incluir abundantes frutas y verduras, ya que aumentan las defensas del organismo, gracias a su elevado contenido en vitaminas y minerales. Consumirlas en forma de caldos y cremas es, además, una excelente forma de entrar en calor. Podemos elegir entre naranjas o kiwi, y verduras como alcachofas, berenjenas, espárragos, espinacas...





Reducir la presencia de grasas saturadas, presentes en carnes, embutidos y productos de pastelería. En cambio, es preferible optar por grasas vegetales como las que aportan el aceite de oliva y el pescado azul, debido a sus propiedades cardiosaludables

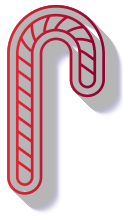
Garantizar el aporte de proteínas. La carne, el pescado, y los huevos, consumidos en las cantidades adecuadas, ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunitario y a evitar que el frío nos haga más vulnerables a gripes y resfriados. Las legumbres y frutos secos son ricos en proteínas de origen vegetal.

Incluir hidratos de carbono. Presentes en el pan, los cereales, la pasta y el arroz, además de energía, aportan fibra y mejoran el tránsito intestinal, sobre todo los productos no refinados es decir integrales. En Navidad, sin embargo, debemos consumirlos con moderación para no aumentar la ingesta calórica más allá de lo recomendable.

¿Qué otros hábitos dietéticos debemos respetar en estas fechas?

Se deben realizar cinco comidas diarias. Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Los expertos recomiendan esta rutina alimenticia porque evita dejar pasar mucho tiempo entre comidas y previene que piquemos entre horas.





Los alimentos deben prepararse de manera saludable. La plancha, el vapor o el horno constituyen excelentes opciones, y no deben dejarse a un lado durante las Navidades, cuando tanto abundan las frituras y

No se debe abusar de las raciones y cantidades. Esta recomendación es especialmente importante durante las citas gastronómicas navideñas, cuando los apetecibles menús nos tientan a repetir ración, o incluso postre.

Debe beberse líquido abundante, sobre todo agua. Todas las comidas han de estar acompañadas de agua, lo que disminuye la ansiedad por la comida, hidrata el organismo y mejora el tránsito intestinal. En total, deben tomarse de seis a ocho vasos diarios. Esta medida es especialmente importante durante las fiestas, cuando las bebidas alcohólicas y refrescos predominan en la mesa y el agua es la gran olvidada.





¿Es importante el ejercicio físico en Navidad?

La Organización Mundial de la Salud recomienda practicar al menos entre treinta y sesenta minutos diarios de ejercicio físico y/o caminar cinco mil pasos al día para dejar de ser sedentario y mantenerse en forma.

Consejos para una Navidad saludable

1-Cocina de manera saludable siempre que puedas.

Intenta cuidarte los días en que no tengas eventos familiares o con amigos. Aprovecha para cocinar al vapor, al horno o a la plancha.





Consejos para una Navidad saludable

1-Cocina de manera saludable siempre que puedas.

Intenta cuidarte los días en que no tengas eventos familiares o con amigos. Aprovecha para cocinar al vapor, al horno o a la plancha.

2-Recuerda comer frutas, verduras y hortalizas.

los días que no tengas celebraciones, consume abundantes frutas y verduras.

3-No abuses de la sal.

Esta provoca retención de líquidos, además de aumentar el riesgo de hipertensión.

4- No repitas postre

Huye de los excesos. Solo prueba los postres no los comas.

5- Dulces fuera de la vista entre las comidas

Para evitar caer en la tentación de picar entre horas

6- No arruines la fiesta con el alcohol.

Evita el exceso.

7- El agua, más necesaria que nunca.

Toma 8 vasos con agua al día.

8-La báscula, tu aliada

Un aumento demasiado repentino debería servir de señal de alarma.

10-Sal a pasear con tus familiares y amigos

Además de hacer mejor la digestión, estará realizando actividad física.





10-Sal a pasear con tus familiares y amigos

Además de hacer mejor la digestión, estará realizando actividad física.

Meriendas saludables

II. Meriendas Saludables de Manzana



Snacks de manzana

Este es un refrigerio saludable para los navidad. Pueden disfrutarlo como una entrada.

Nota: ¡Use los ingredientes que les gusten!

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo total: 5 minutos

Porciones: 6 rebanadas

Calorías: 99

Ingredientes:

- 1 manzana, ver nota 1
- Mantequilla de maní, ver nota 2
- Granola, ver nota 3





Instrucciones

- Lave bien la manzana con agua corriente tibia.
- Seque con una toalla de cocina limpia. Córtele en rodajas finas y con un pequeño cortador de galletas / punta de tubería corte el núcleo de cada rebanada.
- Cubra con mantequilla de maní y granola.

Notas

Si no tiene granola a mano, use nueces y pasas trituradas o arándanos secos.

Propina: Siéntase libre de pelar la manzana, si sus hijos la prefieren sin cáscara.





Vamos haciendo la torre con la forma de abeto, con las rodajas más grandes en la base.

En la parte superior utilizaremos una rodaja de pera para hacer la estrella. Para asegurarnos de que quede con una forma bonita, podemos dibujar antes la estrella en una hoja, recortarla y utilizarla como plantilla. Con la ayuda de un palillo la aseguramos en la parte superior, y solo nos quedará decorar el abeto con los granos de granada, como si fueran las bolas del árbol de Navidad.

Si sacas este postre en una reunión, antes de los dulces, ¡la digestión de sus invitados te lo agradecerá!





III. **Árbol de Navidad con kiwis**

¿Qué tal si prepara un divertido árbol de

Navidad a base de Kiwis? Además de entrar por los ojos nada más verlo, es 100% saludable. ¡La mejor opción para tener un adorno en casa!

Ingredientes:

- Kiwi verde
- Granada
- Pera

Preparación de árbol de Navidad

Empezara pelando los kiwis y cortándolos en rodajas de un dedo de grosor 2 cm aproximadamente. Para que sea más fácil montar el abeto o árbol navideño, separaremos en dos recipientes las rodajas en tamaños: en uno pondremos las rodajas centrales, que serán más grande y en el otro las laterales, que serán un poco más pequeña.





IV. ***Pan de pita con pavo, verduras y salsa de yogur.***

Ingredientes

- Un pan de pita integral
- 80 gr. de pavo
- 4 cucharadas de yogur griego
- 5 almendras

- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza de vegetales (manzana, uvas y lechuga o espinaca)
- Una pizca de sal

Elaboración de un sándwich de pan de pita con pollo, vegetales y salsa de yogur

Para disfrutar de este riquísimo sándwich, lo primero que debe hacer es abrir por la mitad el pan de pita. A continuación ponemos un chorrito de aceite de oliva en una sartén y la ponemos a fuego medio. Cuando esté caliente echamos el pollo, en trozos no demasiado grandes, y añadimos un poquito de sal.





Una vez esté dorado el pollo, lo retiramos del fuego y lo depositamos en un plato con papel de cocina, para que se absorba el aceite sobrante. Untamos el pan de pita con el yogur griego ecológico y colocamos el pollo, solo nos queda cerrar el pan de pita y comenzar a disfrutarlo.

V. Galletas Glaseadas de Jengibre y Avena

<https://www.recetasnestle.cl/recetas/galletas-glaseadas-de-jengibre-y-avena>

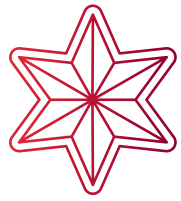
Prepara estas ricas galletas glaseadas con su exquisito sabor a jengibre y avena. Especial para sorprender a los más pequeños en cualquier época. Con 25 porciones. Ingredientes:



- 1 Tazas de harina.
- 2 Tazas Avena molida.
- 1 cucharada de Polvos de Hornear.

- 1 Taza de azúcar rubio.
- 2 Cucharaditas de jengibre en polvo.
- 2 Cucharaditas de canela en polvo.
- 1/4 Cucharadita de clavos de olor en polvo.
- 3/4 Taza de mantequilla blanda $\frac{3}{4}$ de barra de margarina.





- 1/2 taza de miel de abeja pura.
- 1 huevo.
- Colorantes de cocina (opcional los colores).
- 500 g Chocolate cobertura blanca.
- 1 Tarro Leche Condensada.
- 4 Hojas de colapez (8g de gelatina en polvo).
- 2 Tazas de agua.

Material

No olvide tener moldes navideños.

Instrucciones

Paso 1

1- En un Bowl juntar todos los ingredientes secos, como harina, avena, polvos de hornear, azúcar rubia y especias como jengibre, canela, clavos de olor. Mezclar bien, integrando todos los ingredientes y añadir la mantequilla, la miel y el huevo, luego con las manos forma una masa suave y compacta que no se pegue en tus dedos.





Paso 2

Luego, estira la masa en mesón enharinado dejándola de 0.5 cm de grosor, corta figuras navideñas con corta

pastas y acomódales en lata en mantequillada dejando un espacio entre cada una, hornéalas durante 10 a 15 minutos aproximadamente, o bien hasta dorar levemente su superficie en horno a 180°C. Previamente calentado. Una vez listas, deja enfriar y reserva.

Paso 3

Derrite a baño María el chocolate blanco junto con la leche condensada, hasta integrar completamente, aparte hidrata las hojas de colapez durante 2 minutos, escurre el agua y agrega a la preparación y mezcla hasta derretir, separa en pocillos y colorea con colorante vegetal a elección, decora cada galleta y deja secar. Recuerda que la porción sugerida es de 3 galletas por porción.

Información nutricional: 325kcal = 1,360kj /por porción





VI. Postre navideño Pannacota

La pannacota es un postre típico de la región italiana del Piamonte.

Ingredientes de la pannacota vegana.

- 500 ml leche de coco/leche rica en proteína o mejor aún yogurt.
- 1 sobre de gelatina de sabor fresa o queda a su elección.
- 40 g azúcar de coco o azúcar normal.
- Esencia de vainilla.

Ingredientes de la cobertura de granada

- 200 g de granos de granada.
- 1 vaso de agua.
- 1 cucharadita de gelatina.





Preparación de la Pannacota

En un cazo echamos la leche de coco y, a fuego medio, vamos disolviendo el azúcar.

Le ponemos unas gotitas de esencia de vainilla y corregimos de azúcar si nos hace falta. Repartimos la mezcla en los recipientes que queramos y dejamos enfriar.

Mientras se va enfriando, preparamos una deliciosa cobertura gelificada con la granada. En un cazo hervimos el vaso de agua con la gelatina unos minutos. Disolvemos el azúcar, añadimos los granos de granada y mezclamos bien.

Lo dejamos reposar para que temple y lo incorporamos a nuestra pannacota.

Una vez tengamos nuestros vasitos terminados, los guardamos en la nevera y los dejamos enfriando un mínimo de dos horas. También los podemos preparar de un día para otro.





VII. Gajos de mandarina con chocolate

CÓMO SE HACE BAÑO MARÍA: pon un cazo con agua al fuego y coloca un bol sobre él, de manera que el bol esté en contacto con el agua.



Pon el chocolate dentro del bol y se irá derritiendo con el calor. El agua tiene que hervir suave, y no hace falta poner mucha cantidad, la justa para que toque el bol sin que se salga por los lados. Remueve el chocolate constantemente para derretirlo y retira el bol cuando aún queden unos trocitos enteros. Se terminarán de deshacer con el calor residual.

Ingredientes:

- 5-6 mandarinas.
- 100 gr de chocolate 85%.
- Un puñado de almendras picadas (o pistachos, avellanas, nueces...).
- Un puñado de arándanos deshidratados picados.





Elaboración

1- Derrite el chocolate al baño maría, esto es importante para que no se quemé. Si no sabes hacerlo, en el texto arriba te explico cómo hacerlo. También puedes derretirlo en el microondas, pero ojo, en intervalos de 40 segundos y removiendo cada vez para que el choco no se quemé.

2- Pela las mandarinas quitando bien la parte blanca (amarga), y separa los gajos.

3- Baña cada gajo en el chocolate "hasta la cintura", vete colocándolos en una bandeja sobre papel vegetal y pon almendras o arándanos picados. Alterna unos y otros.

4- Mete los gajos a la nevera y en 10 minutos los tienes listos





VIII. Coliflor asada al pimentón con frutos secos:

Receta de guarnición diferente

Ingredientes

Para 4 personas.

- Coliflor1.
- Diente de ajo3.
- Pimentón dulce 1 cucharada.
- Pimentón picante 1/2 cucharadita (opcional).
- Comino molido 1 cucharadita.
- Pimienta negra molida.
- Sal gruesa.

- Sal gruesa
- Aceite de oliva virgen extra40 ml.
- Frutos secos 2 cucharadas (al gusto).
- Uvas pasas sultanas 1 cucharada (o de corinto).
- Canela molida 1 pizca.
- Vinagre de Módena5 ml.
- Perejil fresco picado.





Cómo hacer coliflor asada al pimentón

Dificultad: Fácil

-Tiempo total 40 m.

-Elaboración 5 m.

-Cocción 35 m.

Precalentar el horno a 200°C. Lavar la coliflor y retirar los tallos y las hojas. Cortar en ramilletes pequeños, separando bien en flores de tamaño de un bocado. Distribuir en una bandeja apta para el horno. Laminar los ajos y añadirlos.

Regar con el aceite de oliva y salpimentar ligeramente. Añadir el pimentón dulce y el comino, mezclando bien para que todas las piezas de coliflor se impregnen. Hornear en la parte alta del horno con el gratinador o calor superior encendido durante unos 10 minutos.

Remover bien y añadir una pizca más de especias si fuera necesario. Volver a hornear durante unos 20 minutos más, hasta que la coliflor esté bien tostada. Incorporar los frutos secos y las pasas, mezclando bien. Añadir una pizca de canela, un poco de vinagre de Módena y perejil picado. Dar un último golpe de pimienta y corregir de sal.





IX. Rollitos de berenjena rellenos de tomate, queso y col kale.



Ingredientes aproximados para 2 personas

Una berenjena grande de carne firme, salsa de tomate casera o tomate triturado al natural espeso, queso cremoso desnatado (puede ser batido, tipo de untar, crème fraîche, requesón o ricotta, pero mejor en una variedad no muy grasa), hojas de kale, col, espinacas o rúcula, anchoas, pechuga de pavo fina o setas salteadas, orégano, sal, pimienta negra, un poco de pan rallado, vinagre balsámico, aceite de oliva virgen extra.





¿Cómo hacer rollitos de berenjena rellenos de tomate, queso y col kale?

Lavar y secar bien la berenjena. Cortar en tiras longitudinales, usando un buen cuchillo afilado o una mandolina, dejando un grosor de menos de medio centímetro. Disponer en una fuente o plato grande y salpimentar ligeramente. Pintar con aceite de oliva virgen extra.

Calentar una plancha o parrilla antiadherente y cocinar la berenjena por ambas caras hasta que queden bien doradas, pero con cuidado de no pasarnos ya que se podrían romper al manipularlas. Extenderlas y cubrirlas con la salsa de tomate, el queso, unas hojas verdes y un par de anchoas, pavo o unas setas salteadas previamente (opción vegetariana).

Sazonar con un poco de pimienta extra y orégano, enrollar con cuidado y disponer en una fuente o plato. Regar con un hilo de aceite de oliva, añadir un poco de pan rallado y unas gotas de vinagre balsámico y calentar en el horno o en el microondas.





X. Bombones de zanahoria, avena y almendras

Ingredientes (para 12-14 unidades)

Ingredientes:

Una zanahoria mediana, 1/2 taza de copos de avena, 2 cucharadas de almendras picadas, 1 cucharada de queso para untar bajo en grasas (sin sabor), 1 cucharada de miel o sirope de agave, 1 cucharadita de canela y 1 cucharadita de nuez moscada (opcional).

Preparación

Comenzaremos pelando y rallando la zanahoria, pudiendo escoger un rallador fino o un poco más grueso si nos gusta que se note su presencia.





Mezclamos la zanahoria rallada con los copos de avena, la cucharada de queso para untar, la miel, las almendras picadas y los condimentos. Formamos una mezcla homogénea pero húmeda y comenzamos a crear pequeñas bolitas o bombones que terminaremos pasando por almendras o cacahuete molido, o bien, por cacao amargo.

Se pueden conservar en refrigerador o comer de inmediato.

Estos bombones de zanahoria, avena y almendras resultan ideal como postre saludable o bien, para acompañar un té o una taza de leche en la merienda o el desayuno. Constituyen una buena fuente de hidratos complejos así como de grasas sanas propias de las almendras.





XI. Tomates cherry asados con salsa de yogur:

Ingredientes:

Para 4 personas

- Tomate cherry 350 g.
- Aceite de oliva virgen extra cucharadas 2.
- Comino en grano tres cuartos de cucharadita.
- Azúcar moreno una cucharadita.
- Diente de ajo 3.
- Tomillo fresco ramitas 3.
- Orégano fresco ramitas 3.
- Limón (solo se usa la piel) 1.
- Yogur griego 350 g.
- Guindilla cucharadita 1.
- Sal.





-Pimienta negra molida

¿Cómo hacer Tomates cherry asados con salsa de yogur?

Dificultad: Fácil

-Tiempo total 35 m

-Elaboración 5 m

-Cocción 30 m

Enciende el horno a 200° C, con el ventilador en marcha. Mientras se calienta, coloca los tomates en un bol y mézclalos con el aceite de oliva, el comino, el azúcar, el ajo cortado en láminas finas, el tomillo, el orégano, tres tiras de piel del limón, media cucharadita de sal (si es en escamas, mejor) y una buena pizca de pimienta.

Pasa la mezcla a una fuente para el horno, lo bastante grande para que quepan los tomates sin amontonarse. Cuando el horno alcance los 200°C mete la bandeja y hornea los tomates durante 20 minutos, hasta que empiecen a tostarse y a burbujear. Pasado este tiempo, enciende el grill y gratina los tomates entre 6 y 8 minutos. La piel de los tomates debe quedar chamuscada por arriba, pero debemos estar atentos de que no se quemem demasiado.

Mientras los tomates se asan, mezcla el yogur con una cucharadita de ralladura de limón y un cuarto de cucharadita de sal. Guárdalo en la nevera antes de servir. Es importante que esté frío.

NOTA

Cuanto los tomates estén listos, extiende el yogur en un plato grande o un bol poco profundo, formando un reborde alrededor. Vierte encima los tomates calientes con todos sus jugos, la peladura del limón, el ajo y las hierbas. Espolvorea un poco más de orégano y añade, si te gusta el picante, la guindilla en copos. Sirve el plato enseguida, acompañado de una barra de pan.



XII. Galletas decoradas

Ingredientes:

- Galleta soda integral.
- Aceitunas.
- Pepino.
- Aceitunas.
- Queso mozzarella.
- Tomate cherry.
- No olvides usa tu creatividad.

XIII. Árbol navideño

Ingredientes:

- Pepino.
- Tomate cherry.
- Aderezo de yogurt.
- Arándanos opcionales.
- Galleta integral.
- Durazno como estrella o manzana.
- Ingredientes para el aderezo.
- 1 taza de yogur natural.
- 8 onzas de queso crema.
- 2 cucharadas de queso feta o requesón.
- 4 ramitas de eneldo.
- 1 cucharadita de ajo.
- 1 cucharadita de jugo de limón.
- Licuar todo a manera que quede cremoso.





XIV. Renos de manzana



Un snack muy saludable y creativo es recrear la de los renos de Santa al cortar una manzana en rebanadas. Posteriormente esparce un poco de crema de maní por encima y coloca un pretzel en cada esquina superior para simular los cuernos. Para la nariz, coloca un arándano o una mora azul al centro y posteriormente ponle los ojos con dos bombones blancos y una chispa de chocolate negro.

XV. Gingerbread Man de Camote



¡La receta más sencilla de todas!
Corta un camote grande en rebanadas medianas y utiliza un cortador de galletas en forma de muñeco de jengibre para darle forma.

Rocía con un poco de aceite en aerosol y añade una pizca de sal para luego meterlos al horno durante 15 a 20 minutos, o hasta que se vean ligeramente dorados.

Sirve con un aderezo a base de yogurt y disfruta.





Tips y Meriendas Saludables en las

Fiestas Navideñas

COMPILACIÓN Y ADAPTACIÓN CÉSAR SALANDÍA - NUTRICIONISTA



HMC HONDURAS
MEDICAL
CENTER

Centro Integral de Nutrición