

Consejos para no engordar en las fiestas de fin de año

Las fiestas son un momento en el que las dietas flaquean debido a la gran oferta de alimentos altamente calóricos y al aumento de las reuniones sociales. En esas situaciones, por lo general, estamos expuestos a comidas que son más elaboradas que las que estamos acostumbrados a ingerir, que tienen más cantidad de grasa y azúcar. Además, se está más tiempo expuesto a la comida, y el hecho de que muchas veces sean bandejeadas ("finger-food" no sentarse a comer), hace que uno ingiera más cantidad de comida y, por ende, más cantidad de calorías y grasas.

Por eso, y para que no desperdicie el esfuerzo que hizo hasta ahora, hay que encontrar la forma de no sobrepasarse, sin dejar de disfrutar del evento.

La primera situación a manejar es la comida previa al evento, nunca deje de comer durante el día, porque en ese caso llegamos con mucho más apetito y cuesta mucho más controlarse con la comida enfrente. En síntesis, se termina comiendo más de lo que habiéramos comido normalmente. Las compensaciones se hacen siempre después: si comí mucho hoy, mañana disminuyo, nunca al revés.

Con respecto al menú acá van algunos consejos:

- Elegir los alimentos con la **menor elaboración posible**.
- Coma **porciones pequeñas**.
- Siempre preferir las **verduras o frutas**.
- **Carnes:** seleccionar cortes de carne magros como el lomo, peceto o el cuadril, pollo sin piel o los pescados.
- No hay por qué probar todo, no es la última vez que vamos a una fiesta.
- **Alcohol:** se recomienda evitar los tragos, y en su lugar tomar una sola copa de champagne. Las bebidas alcohólicas cuanto mas graduación alcohólica tienen, mas calorías aportan. Si puede, sólo reserve el alcohol para el brindes y utilice bebidas sin azúcar (jugos light -no de frutas naturales porque aportan calorías, agua, aguas saborizadas sin azúcar, amargos sin azúcar, soda, etc.).
- Otro problema son las **paneras:** si nos tientan, es mejor pedir que se las lleven, lo ideal es no acompañar la comida con pan o galletitas.
- **Mesa dulce:** los turrone, pan dulce, frutas secas, etc. son alimentos muy altos en calorías y grasas, sea moderado.

Algunas sugerencias de menú:

Entradas: (sólo una opción)

- **Salteado de Verduras al wok hechas con rocío vegetal:** ají de diferentes colores, brotes de soja, zanahoria, zapallo, zapallito, cebolla, cebolla de verdeo, etc.
- **Ensalada rusa light:** jardinera condimentada con aderezo light (queso blanco descremado, albahaca, cúrcuma, cebolla de verdeo).

- **Brochette de vegetales:** 1 pincho de: cebolla, aji, zapallito, berenjena, papa y zanahoria.

Platos principales: (sólo una opción)

- **Cazuela de pollo y vegetales:** pollo, cebolla, zapallo, brotes de soja, hojas de albahaca, zanahoria.
- **Lasagna de berenjenas, tomate y ricotta:** en lugar de masa se utilizan rebanadas de berenjena peladas. Se la rellena con espinaca cocida, ricotta magra, cebolla y tomate. Se le pone salsa de tomate y se lleva a horno.
- **Rolls de merluza:** se coloca la merluza como si fuera un pionono y se la rellena con una mezcla de queso blanco y verduras a elección.

Postres: (sólo una opción)

- **Frutillas con merengue light** (se baten las claras a nieve y se les coloca edulcorante).
- **Ensaladas de frutas con helado.**
- **Brochette de frutas bañadas con crema de leche 0% grasa.**

No te olvides de consultar con tu nutricionista cuáles son las opciones que más se adaptan a tu plan de alimentación.

!!!!!!!**Muy felices y Nutritivas Fiestas!!!!!!!**

