



# Llegan las fiestas de fin de año



Lic. En Nutrición Doris Vieira

Las fiestas vienen acompañadas de celebraciones previas con amigos, compañeros de trabajo, en las cuales estamos acostumbrados a excedernos en el consumo de comidas y bebidas muy ricas en grasas, azúcares, sal y en consecuencia elevadas en calorías.

La cantidad y la calidad de lo que seleccionamos para comer es un punto clave para cuidar nuestra salud. La propuesta es celebrar estos días festivos con opciones culinarias atractivas, ricas y saludables. La idea no es privarse de todo sino de consumir con moderación.

El secreto es preferir porciones pequeñas, bebidas light, incrementar en esos días el consumo de frutas y verduras de estación.

## Algunos consejos

- ✓ El día de las fiestas realizar todas las comidas, no hacer restricciones durante el día para comer más por la noche.
- ✓ Mantenerse activo: no olvidar hacer actividad física regular, aun en estos días.



✓ Aprovechar la gran variedad de:

Vegetales para preparar exquisitas ensaladas.

Frutas frescas utilizándolas para ricos postres como: ensaladas de frutas, cremas de frutas, tartas de frutas, mousse o helados con poca cantidad de azúcar.

✓ Se pueden planificar para almuerzos y/o cenas platos sabrosos y saludables utilizando carnes con bajo contenido de grasa, combinadas con ensaladas de verduras frescas. Usar la imaginación y crear picadas que incluyan quesos magros con verduras crudas y/o pickles, frutas, usar salsas y aderezos caseros.

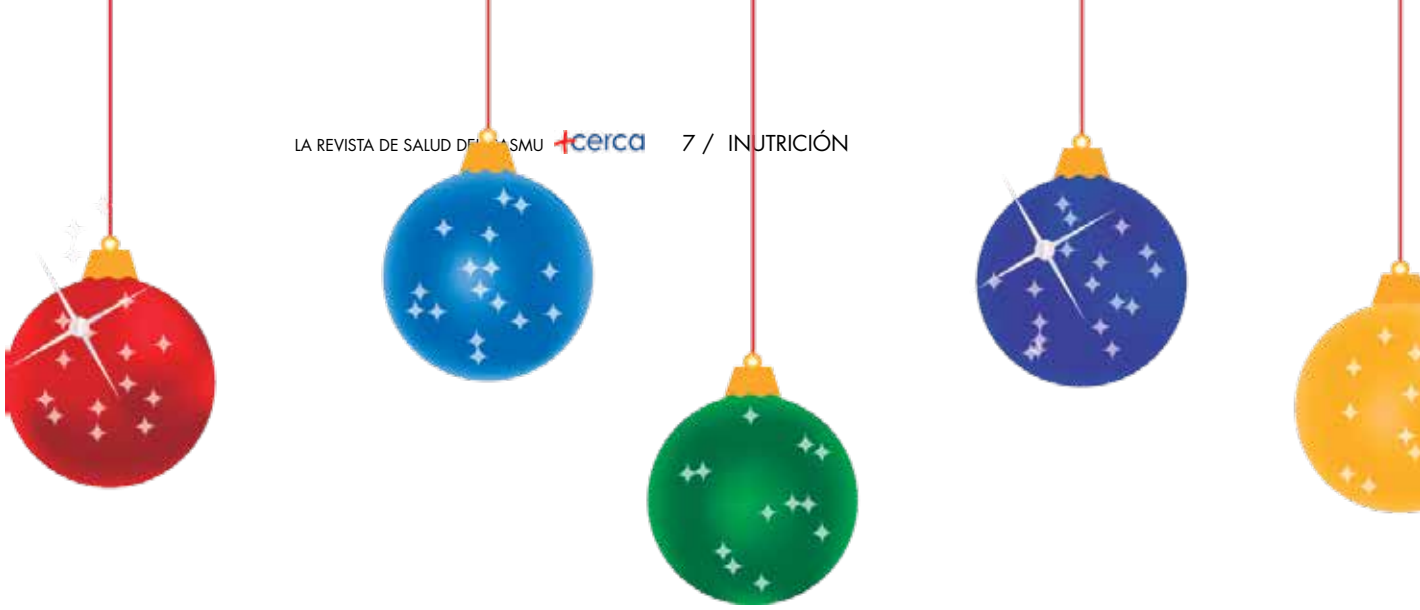
✓ Podemos atrevernos a combinar frutas y verduras para obtener platos apetitosos, coloridos y variados.

✓ Prestar atención a las bebidas que consumimos, y dejar las bebidas con alcohol para el momento del brindis.

✓ Ingerir abundantes líquidos durante el día, preferentemente agua.

Y sobre todo....

No perder el sentido último de estas fiestas que es estar juntos y valorar el afecto de los seres queridos más cercanos.



# y ¡cuánto comemos!

## Sugerencias

### CERDO THAI (4P)



#### Ingredientes:

- 500 gr de solomillo trozado chico
- 5 dientes de ajo
- 1 morrón cortado en tiritas finas
- 3 cdas de agua
- 1 cda de tomillo o romero
- 4 cdas de miel o almíbar de ananá
- 4 cdas de ananá picado (o manzana verde cortado en cubitos)
- 2 cdas de perejil picado
- 4 cdas de semillas de sésamo

#### Procedimiento:

Rehogar el solomillo, junto con el morrón y el ajo. Agregar el agua, el tomillo, la miel o el almíbar. Cocinar hasta reducir a fuego lento, concentrando el jugo. Retirar del fuego y agregar en caliente el ananá. Colocar por encima el perejil y las semillas de sésamo.

### BROCHETTE DE POLLO (6P)



#### Ingredientes:

- 2 supremas de pollo
- 2 manzanas verdes
- Jugo de un limón
- ½ cebolla
- ½ morrón rojo
- 2 zuchinis
- ½ cta de condimento verde
- ¼ cta de curry
- 1cda de ajo y perejil
- 4 cdas de semillas de sésamo tostado

### SALSA FRANCESA

#### Ingredientes:

- ¼ taza de aceite
- 2 cdas de vinagre
- 4 cdas de azúcar (8 sobrecitos de edulcorante en polvo)
- ½ cta de pimentón
- 1 cda de salsa de tomate

Procedimiento:

Para la salsa: mezclar todos los ingredientes juntos, batiendo enérgicamente.

Pelar y cortar en trozos medianos la cebolla.

Cortar también en trozos las manzanas, el morrón y los zucchinis.

Colocar todo en un bol y rociar con la mitad del jugo de limón, el condimento verde y el curry. Cortar en cubos de igual tamaño las supremas de pollo, condimentar con el ajo y perejil y el resto de jugo de limón.

Armaz las brochettes intercalando los trozos de frutas, verduras y el pollo.

Colocar en asadera con rejilla y hornear de 30 minutos, dándolos vuelta y pincelando con salsa de vez en cuando.

Al retirar del horno pasarlas por semillas de sésamo tostadas.

VARIANTES: brochetas vegetarianas solos con frutas y verduras, o también incorporar otras carnes.

## ENSALADA WALDORF (4 porciones)



Mayonesa de leche

250 cc leche descremada

½ taza de aceite

Pimienta a gusto

Procesar con mixer o licuar todos los ingredientes juntos

Ingredientes ensalada:

3 manzanas

3 tallos de apio

50 gr de nueces

Jugo de ½ limón

Procedimiento:

Pelar y cortar las manzanas en cubitos chicos, los tallos de apio en rebanadas finas y las nueces picadas

Condimentar con el jugo de limón. Acondicionar en bol y agregar la mayonesa de leche y mezclar. Enfriar en heladera por 15 minutos y servir.

Variante: se puede sustituir la mayonesa por yogur natural descremado.

## MOUSE DE DURAZNO



Ingredientes:

¾ kg de fruta de estación (duraznos, frutillas)

8 gr de edulcorante en polvo (8 sobresitos) apto para cocción

4 cdas de féculas de maíz

2 claras

¼ taza de agua

Procedimiento:

Colocar en bol apto para llevar al fuego las claras, agregar el edulcorante y llevar a baño maría revolviendo enérgicamente con espátula hasta que las claras estén calientes (sin que se cocine ni cambie de color). Retirar y batir hasta punto de nieve.

Pelar y limpiar la fruta, licuar con el agua y el almidón de maíz.

Cocinar la fruta licuada revolviendo hasta formar una crema espesa.

Incorporar las claras batidas a la crema suavemente con movimientos envolventes. Colocar en copas individuales y decorar con trozos de fruta.

Enfriar en heladera por 30 minutos.

VARIANTE: sustituir fruta natural por fruta en almíbar liviano o sin azúcar y usar el almíbar en lugar del agua. Es posible cambiar el edulcorante por 4 cdas de azúcar.

