

Guía de Alimentación Saludable y Sostenible

Durante las fiestas de

Navidad

2023 - 2024

Índice de Contenidos

Recomendaciones en Comidas de Celebración.....	3
Antes de las Comidas Especiales	3
Durante las Comidas Especiales.....	4
Después de las Comidas Especiales	5
Planificación de Alimentación en Navidad.....	5
Calendario Diciembre 2023 – Enero 2024	5
Comidas Especiales	6
Cenas Especiales.....	7
Nochebuena y Navidad.....	8
Nochevieja y Año nuevo	9
Reyes Magos.....	10
Ideas de Recetas en Comidas y Cenas de Celebración	11
Entrantes de Verduras.....	12
Aperitivos	13
Aperitivos de Verduras	13
Aperitivos Vegetarianos	14
Aperitivos de Mariscos	15
Platos Principales	16
Pescados.....	16
Mariscos	17
Vegetarianos	18
Carnes	19
Postres	20
No Recomendables Límites y Moderación.....	21
Dulces Navideños.....	21
Quesos	22
Embutidos.....	23
Refrescos, Zumos y Batidos	24
Bebidas Alcohólicas	25
Actividad y Ejercicio Físico en Navidad.....	27
Solicita una Cita con tu nutricionista Contacto Medicadiet.....	28













Recomendaciones en Comidas de Celebración

Durante las navidades son muy comunes las celebraciones con familia y amigos alrededor de la mesa que muchas veces conllevan excesos alimenticios, por este motivo es muy importante seguir algunas recomendaciones nutricionales para mantener un buen estado de salud, reducir riesgos y evitar un aumento de peso.

Sin embargo, esto no quiere decir que debamos “estar a dieta” durante las navidades, un hábito saludable y mantenible a largo plazo debe ser flexible, y debemos ser conscientes que no podemos llevar un control estricto, es más importante la **moderación sin restricciones** y la planificación de comidas alrededor de las fechas destacadas.

Antes de las Comidas Especiales

- Planifica tu alimentación los días previos a las comidas especiales, asegurando el consumo de **frutas y verduras**, para asegurar un aporte adecuado de fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y agua, imprescindibles para reducir el riesgo cardiovascular, y eligiendo aquellas de **origen local y de temporada** (Diciembre-Enero)

Verduras		Contenido en Fibra	Índice Glucémico	Alto en Nutrientes	Frutas		Contenido en Fibra	Índice Glucémico	Contenido en Nutrientes
Acelgas Espinacas Berros Grelos		▲ Fibra	Bajo	Calcio Potasio Magnesio Fólico Vit B3, K Carotenos	Naranja Pomelo Limón Mandarinas		▲ Fibra	Bajo	Potasio Vitamina C Citro Flavonoides
Escarola Lechuga Canónigos Endibia		▲ Fibra	Bajo	Potasio Fólico Carotenos	Kiwi		▲ Fibra	Medio	Vitamina C Ácido Elágico
Brócoli Coles		▲ Fibra	Bajo	Vitamina C Fólico Carotenos	Caqui			Medio	Vitamina C
Col Lombarda Coliflor		▲ Fibra	Bajo	Potasio Fólico Carotenos	Uvas			Bajo	Carbohidratos Ácido Elágico Resveratrol
Nabo Puerro Cardo			Bajo	Potasio Fólico Vitamina C	Chirimoya			Medio	Carbohidratos Potasio
Zanahoria			Alto	Carotenos	Dátiles Uvas Pasas			Alto	Carbohidratos

- En la o las comidas anteriores no realices una gran restricción para evitar tener sensación de hambre, pero reduce aquellos alimentos que vas a consumir en mayores cantidades, como pueden ser carnes o derivados con alto contenido en grasas saturadas, optando por alimentos proteicos con menor contenido en grasa como **pescados blancos**, o alimentos con alto contenido en proteína vegetal como las **legumbres**.
- Cocina **sin sal**, evitando conservas y procesados para reducir el consumo de sodio, puedes utilizar especias, hierbas aromáticas o aliños como vinagre o limón para enriquecer tus platos.

- Asegura la toma de antes de la comida especial (media mañana o merienda) para **llegar saciada**, consume alimentos con alto contenido en fibra como fruta, pan o cereales integrales, incluso con un alimento proteico. Ejemplos:

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
0,5 LA	½ Vaso de Leche Desnatada o Semidesnatada 110 ml	1 Yogur Natural o Desnatado Sin Azúcares 125 ml	½ Vaso de Bebida de Soja o Almendra 110 ml	Cuña pequeña o media tarrina de Requesón o Cottage 35g
1HC	1 Rebanada Pequeña 20g de Pan Integral	2 Cucharadas soperas 15g de Cereal Integral Sin Azúcares	2 Cucharadas soperas 15g de Avena Sin Azúcares	1 Rebanada Pequeña 20g de Pan de Centeno
0,5 PR	1-2 Cuñas 20g de Queso Fresco 0% Grasa	1/2 Puñado 15g de Nueces Naturales	1/2 Puñado 15g de Almendras Naturales	Medio Huevo Cocido, revuelto o plancha
1FR	Mandarina 2 Pequeños 100 g	Manzana 1 Pequeña 100 g	Uvas 6-8 50 g	1 Kiwi 100 g

Durante las Comidas Especiales

- Intenta incluir un plato de **verdura** como primer plato, o como guarnición de ensalada, ya sea de lechuga, canónigos o tomate. Intenta consumir lo primero para saciarte y no consumir grandes cantidades de otros platos.
- Dentro de los **entrantes** que elija preferible aquellos con verduras, especialmente si no has consumido un primer plato de verduras. También pueden contener alimentos con bajo contenido en grasa como pescados, mariscos.
- Intenta evitar el consumo de **fritos, rebozados, quesos, embutidos**, o si los consumes, que sea en pequeñas cantidades y Elige solo uno de ellos como máximo a consumir.
- Elige como **plato principal**, preferiblemente pescados o mariscos, frescos y de temporada, o que incluyan verduras, preferiblemente antes que el consumo de carnes.

Pescados y Mariscos Frescos de Diciembre

Pescados	Contenido en Grasa	Alto Contenido en Nutrientes	Mariscos	Contenido en Grasa	Alto Contenido en Nutrientes
Blancos <ul style="list-style-type: none"> Bacalao Besugo Dorada Lenguado Maragota Mero Rape Rodaballo 	▼ Grasa	Fósforo Selenio Vitaminas B3, B12	Crustáceos <ul style="list-style-type: none"> Gamba Rosada Camarón Cigala 	▼ Grasa	Fósforo Selenio Vitamina B3
Azules <ul style="list-style-type: none"> Bonito Caballa Pez Limón Sargo Salmonete 	▲ Grasa Omega-3 EPA/DHA	Fósforo Selenio Vitaminas B3, B12 Vitamina D	Moluscos <ul style="list-style-type: none"> Moluscos Almejas Navajas Mejillones Vieiras Zamburiñas 	▼ Grasa	Hierro Fósforo Selenio Yodo Vitaminas B3, B12
			Cefalópodos <ul style="list-style-type: none"> Sepia Pulpo 	▼ Grasa	Fósforo Selenio Yodo Vitamina B12

- Come **despacio** y **con moderación** y evitando grandes cantidades, pero no midas cantidades o intercambios de alimentos, es una ocasión especial y no es saludable tener un control tan estricto, podemos equilibrar nuestra alimentación otros días.
- Ponte **límites** en el consumo de alimentos no recomendables, como embutidos grasos, quesos, fritos, rebozados, y dulces.
- Las **bebidas azucaradas** no son recomendables, preferible aquellas sin azúcares como agua, agua con gas o gaseosas, o refrescos sin azúcar. Las bebidas **alcohólicas** nunca son recomendables, si vas a tomar, consume preferiblemente bebidas fermentadas con menor graduación como vino, cerveza o sidra, y límtalo a 2-3 unidades de alcohol como máximo.

Después de las Comidas Especiales

- Tras comidas especiales en las que puedes comer más de lo normal, especialmente en el consumo de proteínas animales, grasas saturadas o dulces, equilibra **reduciendo su consumo al día siguiente**, pero solo 1 o 2 días después y sin realizar restricciones o una dieta demasiado hipocalórica, que puede suponer carencias de nutrientes.
- Asegura o aumenta el consumo de **Verduras y Frutas**, preferiblemente de temporada y de origen local, para asegurar el consumo de fibra y antioxidantes y tener mayor saciedad.
- Aprovecha los alimentos que hayas utilizado para cocinar y te hayan sobrado, y utilízalos para otros platos los días siguientes, para **reducir el desperdicio de comida**.
- Consume suficiente **Agua**, como mínimo 2 Litros o 8 vasos al día siguiente, también puedes consumir infusiones, té o caldos.
- Realiza **actividad y ejercicio físico**. Si esté es en una intensidad media o alta, evita realizar una gran restricción de carbohidratos o proteína para evitar fatiga o hipoglucemias, consulta con tu nutricionista para adaptar el plan nutricional.
- [Solicita una cita y consulta con tu Nutricionista](#) para individualizar tu plan de alimentación durante los diferentes días durante la navidad.

Planificación de Alimentación en Navidad

Calendario Diciembre 2023 – Enero 2024


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
4 de Diciembre	5 de Diciembre	6 de Diciembre Día de la Constitución	7 de Diciembre ¿Puente?	8 de Diciembre Día de la Inmaculada	9 de Diciembre ¿Puente?	10 de Diciembre ¿Puente?
11 de Diciembre Reequilibra	12 de Diciembre	13 de Diciembre	14 de Diciembre	15 de Diciembre ¿Evento?	16 de Diciembre ¿Evento?	17 de Diciembre ¿Evento?
18 de Diciembre Reequilibra	19 de Diciembre	20 de Diciembre	21 de Diciembre	22 de Diciembre	23 de Diciembre	24 de Diciembre Nochebuena
25 de Diciembre Navidad	26 de Diciembre Reequilibra	27 de Diciembre ¿Vacaciones?	28 de Diciembre ¿Vacaciones?	29 de Diciembre ¿Vacaciones?	30 de Diciembre ¿Vacaciones?	31 de Diciembre Nochevieja
1 de Enero Año Nuevo	2 de Enero Reequilibra	3 de Enero ¿Vacaciones?	4 de Enero ¿Vacaciones?	5 de Enero Noche de Reyes	6 de Enero Día de Reyes	7 de Enero Reequilibra
8 de Enero Reequilibra	9 de Enero Vuelta a la Rutina	10 de Enero	11 de Enero	12 de Enero	13 de Enero	14 de Enero


Comidas Especiales


Día de Comida Especial


Día Después


Desayuno


0,5 LA ½ Vaso de **Leche** Desnatada o Semidesnatada 110 ml 

2HC 4 dedos o 40g de **Pan Integral** con tomate natural triturado Sin Aceite de Oliva 

1FR **1 Kiwi** 100 g 

0,5 LA ½ Vaso de **Leche** Desnatada o Semidesnatada 110 ml 

2HC 2 Rebanadas Pequeñas 40g de **Pan Integral** con compota sin azúcares 

1FR **2 Mandarinas** Pequeños 100 g 

Asegura Fruta, con Lácteo, cereal integral o frutos secos para saciarte y no llegar con hambre


No es obligatorio realizar las 5 tomas diarias, Opcional solo si tienes hambre. Si no consumes FRUTA entre horas añádela de POSTRE en comida y/o cena


Mañana

0,5 LA **1 Yogur** Desnatado Sin Azúcares 125 ml 

2FR **1 Manzana** Grande o 2 Pequeñas 200 g 

1PR 1 Puñado 30g de **Nueces** Naturales 

0,5 LA **Café o Infusión** con ½ Vaso de **Leche** Desnatada o Semi 110 ml 

1FR **1 Caqui** 100 g 


Comida Especial Moderación y Límites

Reduce consumo de Grasa y Carbohidratos Asegura Verduras y consumo mínimo de HC y PROTEÍNA

Comida

Asegura entrante, guarnición o plato de **Verdura o Ensalada** 

Come lo que quieras y disfruta, pero hazlo **despacio y en cantidades moderadas** 

Elige **solo 1 Exceso**: Embutidos grasos, quesos, fritos, rebozados, o dulces 

Limita el consumo de **Bebidas** azucaradas y alcohólicas 

1VE **Acelgas** Cocidas 1 Plato 300g 


2HC **1 Patata** Mediana 100g 


2PR 150g de **Pescado Blanco** 1/3 Plato 

1GR 1 Cucharada Sopera de **Aceite de Oliva** 10 ml 

Merienda


No es necesario merendar. Solo si tienes hambre o no has consumido muchas cantidades en la comida puedes consumir FRUTA y LÁCTEOS desnatados


0,5 LA **1 Yogur** Desnatado con **Bífidus** Sin Azúcares 125 ml 


2FR 1 Puñado 100g 12-16 **Uvas Blancas o Tintas** 

Reduce la cantidad del o los GRUPOS de alimentos que te hayas excedido. Pero asegura FRUTA y/o VERDURA

Cena

1VE **Sopa o Caldo** de Verduras 1 Plato 200g 

1PR 1 Huevo en Tortilla Francesa o Cocido 

1FR **1 Naranja** Pequeña 100 g 

1VE **Coles de Bruselas** Medio Plato 150g 

1HC Con Guarnición 50g o 1 cazo de **Guisantes** 

2PR 1/4 Plato 100g de **Pollo o Pavo** Sin Piel 

1GR 1 Cucharada Sopera de **Aceite de Oliva** 10 ml 

Cenas Especiales

Día de Comida Especial

Día Después

Desayuno

0,5 LA ½ Vaso de **Leche** Desnatada o Semidesnatada 110 ml



2HC 2 Rebanadas Pequeñas 40g de **Pan Integral** con tomate natural triturado sin Aceite



1FR ½ **Pomelo** Grande o 1 Mediano 150 g



Mañana

0,5 LA **Café o Infusión** con ½ Vaso de **Leche** Desnatada o Semi 110 ml



1FR 1 **Kiwi** 100 g



Comida

Reduce cantidades, pero asegura VERDURAS, y mínimo de HC integral o Legumbre

1VE **Espinacas** Salteadas, cebolla, tomate triturado y ajo. 1 Plato



3HC **Garbanzos** 1 Cazo y ½ Cocido o 1/3 Plato 120g, 60g Crudo

1PR 4 **Gambas** 3 **Langostinos** 50g

1GR 1 Cucharada Sopera de **Aceite de Oliva** 10 ml para cocinar



Merienda

0,5 LA 1 **Yogur** Desnatado Sin Azúcares 125 ml



1HC 2 Cucharadas soperas 15g de **Cereal Trigo Integral Sin Azúcares**



2FR 3-4 **Mandarinas** Pequeños 200 g



Cena

Cena Especial Moderación y Límites

Asegura entrante, guarnición o plato de **Verdura o Ensalada**



Come lo que quieras y disfruta, pero hazlo **despacio** y **en cantidades moderadas**



Elige **solo 1 Exceso**: Embutidos grasos, quesos, fritos, rebozados, o dulces



Limita el consumo de **Bebidas** azucaradas y alcohólicas



0,5 LA 1 **Yogur** Desnatado Sin Azúcares 125 ml



2HC 4 Cucharadas soperas 30g de Copos de **Avena** Sin Azúcares Añadidos



1FR 1 Puñado 100 g de **Arándanos** o 30g deshidratados



0,5 LA **Café o Infusión** con ½ Vaso de **Leche** Desnatada o Semi 110 ml



1FR 1 Puñado Pequeño 50g 6-8 **Uvas Blancas o Tintas**



Reduce consumo de Grasa y Carbohidratos Asegura Verduras y consumo mínimo de HC PROTEINA

1VE **Lombarda** Salteado o Cocido con Manzana o Uvas Pasas 1 Plato 200g



2HC Con Guarnición de 1 Cazo Cocido 60g de **Arroz Integral** o 30g Crudo



2PR 2 Rodajas de **Merluza** 1/3 Plato o 150g

1GR 1 Cucharada Sopera de **Aceite de Oliva** 10 ml para cocinar



No es obligatoria realizar las 5 tomas diarias, Opcional solo si tienes hambre. Si no consumes FRUTA entre horas añádela de POSTRE en comida y/o cena

0,5 LA Cuña pequeña o media tarrina de **Requesón** 35g



1FR 1 **Naranja** Pequeña 100 g



1VE **Crema** de Puerro 1 Plato 200g



1PR Tortilla Francesa de **1 Huevo**



1HC Si tienes hambre acompaña con 1 rebanada pequeña 20g de pan integral



1FR 1 **Caqui** 100 g



Nochebuena y Navidad

Domingo **24** de Diciembre

Lunes **25** de Diciembre

Martes **26** de Diciembre

Desayuno

0,5 LA

Café con ½ Vaso de Leche Desnatada o Semidesnatada 110 ml



2HC

2 Rebanadas Pequeñas de Pan Integral Sin Aceite



1FR

1 Naranja Pequeña 100 g



0,5 LA

½ Vaso de Leche Semi o Desnatada



2HC

2 Rebanadas Pequeñas de Pan Integral con Tomate Natural



2FR

Mango 1 Pieza 100 g



0,5 LA

1 Yogur 125ml Desnatado Sin Azúcares



2HC

4 Cucharadas soperas 30g de Avena Sin Azúcares



1FR

6-8 Uvas Tintas 50 g



Mañana

0,5 LA

Café con ½ Vaso de Leche Desnatada o Semi 110 ml



1FR

1 Kiwi 100 g



No es obligatoria la toma de media mañana, si has desayunado temprano y tienes hambre puedes consumir FRUTA y/o LÁCTEO para llegar sin hambre a la comida

1 Taza 200 ml de Infusión



2FR

3-4 Mandarinas Pequeños 200 g



Comida

Reduce cantidades especialmente de PROTEINA y GRASA Animal

1VE

Salteado o Guiso de Cebolla, Puerro, Pimiento, Zanahoria, Tomate 1 Plato 200g



3HC

Legumbres 1 Cazo y ½ Cocido o 1/3 Plato 120g 60g Crudo



Si consumes Legumbre no es necesario el consumo de PROTEINA animal

1GR

1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml



Comida de Navidad

Elige aperitivos con verduras y/o entrante de Verdura o Ensalada



Come lo que quieras y disfruta, pero hazlo despacio y en cantidades moderadas



Elige solo 1 Exceso: Embutidos, quesos, fritos, rebozados, o dulces



Limita el consumo de Bebidas azucaradas y alcohólicas



Reduce cantidades de PROTEINA y GRASA Animal

1VE

Brócoli Salteado o Cocido 1 Plato 200g



2HC

Pasta Integral 1 Cazo Cocido o ¼ Plato 60g 30g Crudo



1PR

1 Puñado 30g de Nueces Naturales



1GR

1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml



Merienda

1HC

Sáciate antes de cenar
1 Rebanada 20g de Pan Integral



0,5 LA

35g de Queso de Burgos Desnatado



1FR

1 Pomelo Grande 200g



No es necesario merendar. Solo si tienes hambre o no has consumido muchas cantidades en la comida puedes consumir FRUTA y LÁCTEOS

0,5 LA

Café con ½ Vaso de Leche Desnatada o Semidesnatada 110 ml



2FR

Pomelo 1 Grande 200g



Cena

Cena de Nochebuena

Elige aperitivos con verduras y/o entrante de Verdura o Ensalada



Come lo que quieras y disfruta, pero hazlo despacio y en cantidades moderadas



Elige solo 1 Exceso: Embutidos grasos, quesos, fritos, rebozados, o dulces



Limita el consumo de Bebidas azucaradas y alcohólicas



Asegura VERDURA y FRUTA

1VE

Puré de Espinacas, Brócoli o Lombarda



Sin Grasa

2FR

4 Rodajas de Piña 100 g



1HC

Si tienes hambre acompaña con 1 rebanada pequeña 20g de pan integral



1VE

Verduras al Vapor o al horno 1 Plato 200g Sin Aceite



1PR

4 Gambas 3 Langostinos 50g



0,5 LA

1 Yogur 125ml Desnatado Sin Azúcares



1HC

Si tienes hambre acompaña con 1 rebanada pequeña 20g de pan integral



Nochevieja y Año nuevo

Domingo 31 de Diciembre

Lunes 1 de Enero

Martes 2 de Enero

Desayuno

0,5 LA ½ Vaso de **Leche** Semi o Desnatada 

2HC 4 Cucharadas soperas 30g de **Cereal Trigo Integral** Sin Azúcares 

1FR 1 Puñado 30g de **Arándanos deshidratados o Uvas pasas** 

0,5 LA ½ Vaso de **Leche** Semi o Desnatada 

2HC 2 Rebanadas Pequeñas de **Pan Integral** con Tomate Natural 


2FR **2 Naranjas** Pequeñas o 1 Grande 200g 


0,5 LA ½ Vaso de **Leche** Semi o Desnatada 

2HC 4 Cucharadas soperas 30g de **Muesli o Granola** Sin Azúcares 

1FR **1 Caqui** 100 g 

Mañana

0,5 LA **Café** con ½ Vaso de **Leche** Desnatada o Semi 110 ml 

1FR 2 **Mandarinas** Pequeños 100 g 

No es obligatoria la toma de media mañana, si has desayunado temprano y tienes hambre puedes consumir FRUTA y/o LÁCTEO para llegar sin hambre a la comida

0,5 LA ½ Vaso de Bebida de **Kéfir** 110 ml 

2FR 3-4 **Mandarinas** Pequeños 200 g 

Comida

Reduce cantidades especialmente de PROTEINA y GRASA Animal

1VE **Ensalada** de Lechuga, Canónigos, Espinacas, y otras verduras 1 Plato 300g 

3HC **Legumbres** 1 Cazo y ½ Cocido o 1/3 Plato 120g 60g Crudo 

Si consumes Legumbre no es necesario el consumo de PROTEINA animal

1GR 1 Cucharada Sopera de **Aceite de Oliva** 10 ml 

Comida de Año Nuevo

Elige aperitivos con verduras y/o entrante de **Verdura o Ensalada** 

Come lo que quieras y disfruta, pero hazlo **despacio y en cantidades moderadas** 

Elige **solo 1 Exceso**: Embutidos, quesos, fritos, rebozados, o dulces 

Limita el consumo de **Bebidas** azucaradas y alcohólicas 

Reduce cantidades de PROTEINA y GRASA Animal

1VE **Setas o Champiñones** Salteado, Plancha o Horno 1 Plato 200g 

3HC **Arroz Integral** 1 Cazo y ½ Cocido o 1/3 Plato 90g 45g Crudo 

1PR 50g de Texturizado de **Soja o Heura** Bajo en Grasa 

1GR 1 Cucharada Sopera de **Aceite de Oliva** 10 ml 

Merienda

Sáciate antes de cenar

0,5 LA 1 **Yogur** 125ml Desnatado Sin Azúcares 

1PR 1 Puñado 30g de **Almendras** Naturales 

2FR **2 Kiwis** 200 g 

No es necesario merendar. Solo si tienes hambre o no has consumido muchas cantidades en la comida puedes consumir FRUTA y LÁCTEOS

0,5 LA **Café** con ½ Vaso de **Leche** Desnatada o Semi 110 ml 

2FR **12 Uvas** 100g 

Cena

Cena de Nochevieja

Asegura, guarnición o plato de **Verdura o Ensalada** 

Elige **Entrantes** con bajo contenido en Grasa 

Come lo que quieras y disfruta, pero hazlo **despacio y en cantidades moderadas** 

12 Uvas 

Limita el consumo de **Bebidas** azucaradas y alcohólicas 

Asegura VERDURA y FRUTA

1VE **Sopa** de Nabo ½ Plato 150g 

Sin Grasa

2FR 3-4 **Mandarinas** Pequeños 200 g 

Si tienes hambre acompaña con 1 rebanada de pequeña 20g de pan integral 

1VE **Zanahoria** Cruda, Cocida, Horno o Puré ½ Plato 100g 

1PR 2-3 Lonchas 50g de **Pechuga de Pavo** Bajo en Sal 

0,5 LA 1 **Yogur** 125ml Desnatado Sin Azúcares 

Si tienes hambre acompaña con 1 rebanada pequeña 20g de pan integral 

Reyes Magos

Viernes 5 de Enero

Sábado 6 de Enero

Domingo 7 de Enero

Desayuno

0,5 LA

1 **Yogur** 125ml
Desnatado
Opcional



2HC

4 Cucharadas
soperas 30g
de **Avena**
Sin Azúcares



1FR

1 **Manzana** Pequeña
100 g Troceada



Desayuno de Reyes

Café con Leche
Evita Chocolate a la
taza



Intenta consumir solo
1 Porción de **Roscón**



2 **Mandarinas**
Pequeños 100 g



0,5 LA

½ Vaso de
Leche Semi o
Desnatada



1HC

1 Rebanada 20g
de **Pan Integral**



1PR

2-3 Lonchas 50g
de **Pechuga de Pavo** Bajo en Sal



Mañana

0,5 LA

Café con ½ Vaso de
Leche Desnatada o
Semi 110 ml



1FR

2 **Mandarinas**
Pequeños 100 g



No es obligatoria la toma de media
mañana, si has desayunado
temprano y tienes hambre puedes
consumir FRUTA y/o LÁCTEO para
llegar sin hambre a la comida

0,5 LA

1 **Yogur** 125ml
Desnatado
Sin Azúcares



1FR

1 **Kiwi**
100 g



Comida

Reduce cantidades especialmente de
PROTEINA y GRASA Animal

1VE

Ensalada de
Lechuga, Canónigos
Espinacas, y
otras verduras
1 Plato 300g



3HC

Legumbres
1 Cazo y ½ Cocido o
1/3 Plato 120g
60g Crudo



Si consumes Legumbre no es necesario
el consumo de PROTEINA animal

1GR

1 Cucharada
Sopera de **Aceite**
de **Oliva** 10 ml



Comida de Reyes

Elige aperitivos con
verduras y/o entrante
de **Verdura o Ensalada**



Come lo que quieras y
disfruta, pero hazlo
despacio y en
cantidades moderadas



Elige **solo 1 Exceso**:
Embutidos, quesos, fritos,
rebozados, o dulces



Limita el consumo de
Bebidas azucaradas y
alcohólicas



Reduce cantidades de
HC y GRASA

1VE

Coliflor
Salteado o
Cocido 1 Plato
200g



1HC

Media **Patata**
o 1 Pequeña
50g



2PR

100g o
1/4 Plato de **Pollo**
o **Pavo** Sin Piel



1GR

1 Cucharada
Sopera de
Aceite de Oliva
10 ml



Merienda

Sáciate antes de salir

2FR

1 **Manzana** Grande
o 2 Pequeñas 200 g



Tarde Noche de Reyes

Café con Leche
Evita Chocolate a la taza



Intenta consumir solo
1 Porción de **Roscón**



Si **cenas fuera de casa**
Elige Opciones Saludables
Como pueden ser tostas



Cena

Evita Fritos y Rebozados
Elige alimentos a la plancha
o parrilla como verduras o
sepia



Limita el consumo de
Bebidas azucaradas y
alcohólicas



Asegura VERDURA

1VE

Ensalada de
Lechuga,
Canónigos
Espinacas, y
otras verduras
1 Plato 300g



1PR

4 **Gambas**
3 **Langostinos** 50g



1GR

1 Cucharada
10 ml de **Aceite**
de **Oliva**



0,5 LA

1 **Yogur** 125ml
Desnatado
Sin Azúcares



1VE

Crema
de Puerro
½ Plato 150g
Sin Grasa



2PR

150g de
Pescado
Blanco
1/3 Plato
Horno, Plancha
o Vapor



0,5 LA

1 **Yogur** 125ml
Desnatado
Opcional



Ideas de Recetas en Comidas y Cenas de Celebración

Estos días las comidas y cenas son especiales y es importante **disfrutar de ellas**, un control excesivo sobre qué y cuánto comer muchas veces es peor, sin embargo, es importante ser consciente que se van a consumir **mayores cantidades de lo normal**, por lo tanto será mejor elegir alimentos saludables con alto contenido en fibra, como verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos o pan o cereales integrales, y como opción de alimento proteico preferible el consumo de **pescados o mariscos**, reduciendo en la medida de lo posible el consumo de carnes grasas, embutidos y quesos, con alto contenido en grasas saturadas, además de este modo reducimos nuestra huella ecológica.

Organiza la compra en función de los platos que vayas a preparar, y si sobran alimentos, no los tires para **no contribuir al elevado desperdicio de comida**, que es mayor en estas fechas aprovéchalos para otros platos los días siguientes o dónalos a un banco de alimentos. **Planifica** tu comida o cena de navidad eligiendo entre las más de 30 opciones que ofrecemos, y en función de tus gustos y tu presupuesto:

- 1 entrante de verduras preferible inicialmente para saciarte y 3 aperitivos, o si no eliges entrante de verduras, elige 4 aperitivos.
- 1 opción de plato principal: Pescados, mariscos, vegetarianos, como opciones preferibles antes que carnes.
- 1 opción de postre, preferible sin azúcares añadidos
- Si consideras que es mucha comida reduce las cantidades o el número de platos.

Ejemplos de Comidas y Cenas de Navidad

Ejemplo 1	1 Entrante	3 Aperitivos	1 Principal	1 Postre	
	Ensalada de Escarola	Tapas de Tomate	Langostinos a la Plancha	Mejillones al vapor	Besugo al Horno
Ejemplo 2	Endivias Rellenas	4 Aperitivos	1 Principal	1 Postre	
	Tostas con Paté de Zanahoria	Pimientos con Bacalao	Almejas en salsa	Centollo Relleno	Mouse de Limón
Ejemplo Vegetarianos	1 Entrante	3 Aperitivos	1 Principal	1 Postre	
	Crema de Puerro	Canapés de Espinacas	Gyozas de Verduras	Falafel al horno	Lasaña de Verduras

Entrantes de Verduras

Cardo con Almendras



Ingredientes Para 4 Personas

- Cardo (400g)
- Almendras trituradas (60g)
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen extra: 4 Cucharadas soperas (40 ml) y Ajo

Modo de preparación

En una sartén saltear el ajo y cuando esté dorado añadir las almendras y por último el cardo lavado y escurrido. Dejar cocinar con el caldo de verduras. Opcional se le puede añadir taquitos de jamón ibérico, pero ya no sería una opción para vegetarianos claro

Valoración por Ración Individual

1 Plato



Alto en **Fibra**
Potasio, Hierro
Vitaminas E, K

 Contiene Frutos Secos

 Sin Gluten

Lombarda con Manzana



Ingredientes Para 4 Personas

- Lombarda (400 g)
- 2 Manzanas reineta (200 g)
- 2 puñados de piñones (40 g)
- 2 Cucharadas soperas (20 ml) aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla, 3 dientes de ajo, y pimienta/sal

Modo de preparación

Hervir la lombarda con las manzanas, sal y pimienta durante dos horas. En una sartén rehogar el ajo y la cebolla y los piñones y agregar la lombarda y la manzana.


Valoración por Ración Individual

1 Plato



Alto en **Fibra**
Vitaminas C,E

 Contiene Frutos Secos

 Sin Gluten

Ensalada de Escarola con Granada y Queso Feta



Ingredientes Para 4 Personas

- Escarola (300 g), Pimientos asados (150 g), Cebolla roja (100g) y Tomate (100 g).
- 1 Granada (200g)
- Queso feta (60 g) Opcional
- 4 Cucharadas soperas (40 ml) de aceite de oliva virgen extra

Modo de preparación

Lavar la escarola, corta los pimientos, tomates y el queso feta en trocitos pequeños a tu gusto, y pela la granada. Mezclar todo y presentar en una ensaladera. Aderezado con Aceite y/o Vinagre al gusto.


Valoración por Ración Individual

1 Plato



Alto en **Fibra,**
Fósforo, Potasio
Vitaminas B1,
B2, B9 o Fólico,
A, C, K

 Contiene Lácteos

 Sin Gluten

Crema de Puerros o Vichysoise



Ingredientes Para 4 Personas

- Puerro (200g)
- 1 Patata Mediana (100 g)
- 1/2 Vaso de Leche Semidesnatada (100 ml)
- 1 Cebolla, Sal y Pimienta
- 2 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva Virgen Extra (20 ml)

Modo de preparación

Rehogar el puerro con poco aceite y con la cebolla. Cuando esté tierno añadimos las patatas limpias y cortadas y el caldo de verduras. Se deja cocer hasta que todo quede blando con la sal. A continuación, se tritura todo junto con la leche, y se pasa por un colador para quitar las hebras. Se añade la pimienta y una gota de aceite.

Valoración por Ración Individual

1 Plato



Alto en **Vitamina B6,**
B9 o Fólico
C, A

 Contiene Lácteos

 Sin Gluten

Aperitivos

Aperitivos de Verduras

Tapa de Tomate con Aguacate y Anchoa



Ingredientes Para 4 Personas

- 2 Tomates medianos (100 g)
- 1 Aguacate (140 g)
- 4 Anchoas en aceite de oliva (100 g).
- Cebollino y Tomate triturado natural.

Modo de preparación

Corta el tomate en rodajas grandes, puedes pasarlos por la plancha corta el aguacate en láminas finas o triturado y ponlo encima de las rodajas de tomate, y añade 1-2 filetes de anchoa en cada tapa.

Valoración por Ración Individual

2 Tapas



Alto en
Carotenos
Vitamina E
Sodio



Contiene
Pescados



Sin
Gluten

Endibias rellenas de Mango, Aguacate y Salmón



Ingredientes Para 4 Personas

- 4 Hojas de Endibias grandes (400 g)
- 1 Aguacate (140g) y 1 Mango (100 g)
- 3-4 Lonchas de Salmón Ahumado (100 g)
- 1 Yogurt natural sin azúcares añadidos (125ml)
- Cilantro y lima

Modo de preparación

Corta el aguacate, y el mango en daditos pequeños, mézclalos bien con el yogur, y añade 1 loncha de salmón por encima o mézclalo con en pequeños trozos con el relleno de aguacate, mango y yogur, y rellena las hojas de endivias.

Valoración por Ración Individual

2 Endibias Rellenas



Alto en
Fibra
Fólico
Sodio



Contiene
Pescados



Contiene
Lácteos



Sin
Gluten

Pimientos Rellenos de Bacalao



Ingredientes Para 4 Personas

- 14 Pimientos de Piquillo (500 g)
- Bacalao desalado (200 g)
- 2 Cucharadas de harina de trigo (20 g)
- 1 Vaso de leche semidesnatada (200 ml)
- 1 Cebolla, Ajo, Caldo de pescado, vino blanc
- 2 Cucharadas de Aceite de oliva (20 ml)

Modo de preparación

Hierve el bacalao, y desmígalo. Haz un sofrito con aceite y ajo, añade la harina y el bacalao, y poco a poco la leche. Corta los pimientos de piquillo y pásalos por la sartén a fuego alto, luego rellénalos. Para hacer la salsa haz un sofrito con ajo, cebolla, harina, vino blanco y caldo de pescado, pásalo por una batidora junto con 2 pimientos de piquillo, y cuece a fuego lento, para servir con los pimientos rellenos.

Valoración por Ración Individual

3 Pimientos Rellenos



Alto en
Fósforo
Selenio
Carotenos
Vitaminas B3, B6 y E



Contiene
Pescados



Contiene
Lácteos



Contiene
Gluten

Tortitas de Coliflor con Queso Fresco



Ingredientes Para 4 Personas

- Media Coliflor (500g)
- 8 Cucharadas de pan rallado (80g)
- 2 Huevos y 60g de Queso Mozzarella
- Ajo, perejil, sal y pimienta

Modo de preparación

Cuece la coliflor 10-15 minutos, escurrir y triturar hasta que quede una masa espesa. Añadir los 2 huevos, el perejil y ajo triturado, y amasar hasta hacer 4 bolas. Aplastarlas con daditos de mozzarella en el interior, y hornea 10 minutos a 200°, servir calientes.

Valoración por Ración Individual

1 Tortita



Alto en
Fólico
Vitamina C



Contiene
Lácteos



Contiene
Huevo



Contiene
Gluten

Aperitivos Vegetarianos

Tostas integrales con Paté de Zanahoria y Nueces



Ingredientes Para 4 Personas

- 8 Biscotes Pequeños de Pan integral (80g)
- 3 Zanahorias medianas (100g), Nueces (30g)
- 2 Cucharadas Soperas de Aceite de oliva virgen extra (20 ml)
- 2 dientes de Ajo, sal y cúrcuma

Modo de preparación

Limpia, pela y corta las zanahorias y las cocemos hasta que queden muy tiernas. A continuación, junto con el ajo, las nueces trituradas, y el aceite, lo pasamos por la batidora hasta conseguir una textura de paté. Por último, salpimentamos al gusto.

Valoración por Ración Individual

2 Tostas con Paté



Alto en
Fibra
Carotenos
Vitamina E

Contiene
Frutos Secos

Contiene
Gluten

Gozas de Verduras



Ingredientes Para 4 Personas

- Masa de Gyozas: 160g de harina de trigo, y 40g de harina de maíz o maicena
- 1-2 vasos de agua (200-400 ml)
- 1 Cebolla, 1 Zanahoria, Setas Shitake (200g)
- 2 Cucharadas de Aceite de oliva (20 ml)
- Salsa de Soja opcional (Alta en sodio)

Modo de preparación

Hacemos la masa de las Gyozas con harina, añadiendo paulatinamente el agua y amasando con las manos y dejamos reposar. Dividimos en 12 partes y aplastamos a bola hasta obtener una lámina muy fina. Picamos las verduras y hacemos un sofrito en la sartén. Rellena cada lámina con el sofrito y ciérrala en forma de medialuna. Pon las Gyozas en una sartén a fuego alto con un chorrito de aceite de oliva 1-2 minutos hasta que se doren. Cuando el aceite se haya consumido añade 1 vaso de agua con 1 cucharada de maicena, tápala y déjalas cocerse 8-10 min.

Valoración por Ración Individual

3 Gyozas



Alto en
Fibra
Ácido Fólico

Con Salsa de Soja
Alto en Sodio

Contiene
Gluten

Canapés de Espinacas, Tofu y Uvas Pasas



Ingredientes Para 4 Personas

- 8 bases de Canapés
- Espinacas (200 g en crudo)
- 4 cucharadas de Uvas Pasas (40g)
- Tofu (100g)
- Piñones (60g)

Modo de preparación

Salteamos las espinacas. Troceamos el tofu en daditos pequeños, y añadimos a las espinacas con las uvas pasas, mezclar bien y rellenar los canapés, añadiendo por encima los piñones triturados

Valoración por Ración Individual

2 Canapés



Alto en
Fibra
Fólico
Vitaminas C, A y E

Contiene
Fruto Seco

Contiene
Soja

Contiene
Gluten

Falafel al Horno



Ingredientes Para 4 Personas

- Garbanzos (300 g en crudo)
- 8 Cucharadas Soperas (30g) de copos de maíz triturados, sin azúcares añadidos
- 1 Cebolla (100g) y 1 Pimiento rojo (100g)
- Semillas de Sésamo (60g)
- Ajo, Cilantro, Comino en polvo, Pimienta Negra,

Modo de preparación

Cortamos las verduras en tiras muy pequeñas, trituramos los garbanzos, y lo mezclamos todo bien, para después batirlos hasta que quede una mezcla homogénea, sin llegar a puré, y retiramos la mezcla 1h en la nevera. Después hacemos 8 bolitas cubriendo con los copos de avena triturados, e introducimos en el horno precalentado a 200° durante 30-40 min hasta que estén doradas. Se puede servir con salsa de yogur.

Valoración por Ración Individual

2 Bolas de Falafel



Alto en
Fibra
Ácido Fólico

Contiene
Sésamo

Sin
Gluten

Aperitivos de Mariscos

Mejillones al Vapor con Verduras



Ingredientes Para 4 Personas

- 1 kg de Mejillones frescos (25-30 Mejillones o 400g comestibles)
- 1 Tomate, 1 Pimiento, 1 Cebolla
- Ajo, laurel, perejil
- Vino blanco seco y aceite de oliva

Modo de preparación

En una olla grande cuece agua, y cuando esté en ebullición añade los mejillones en un recipiente dentro de la olla. Tapa, y cuécelos hasta que se abran (2-5 min), cuando los retires ponlos en un cuenco con hielo para que se enfríen. Corta las verduras en trozos muy pequeños y mézclalas con vino blanco, ajo y especias, puedes añadir las crudas o salteadas en la sartén.

Valoración por Ración Individual

6-8 Mejillones



Alto en
**Hierro, Fósforo
Selenio, Yodo
Vitamina B12**



Langostinos a la Plancha



Ingredientes Para 4 Personas

- 16-20 Langostinos (500 g, 200 g Comestibles)
- 2 Cucharadas Soperas de Aceite de oliva virgen extra (20 ml)
- Sal Gorda, 3 Dientes de ajo y perejil
- Limón o zumo de limón opcional

Modo de preparación

Machaca en un mortero los dientes de ajo y perejil, calentamos la plancha a fuego alto con un chorrito de aceite de oliva y sal gorda. Untamos los langostinos con el majado de ajo y perejil, y colocamos en la plancha 1 minuto aproximadamente por cada lado

Valoración por Ración Individual

4-5 Langostinos



Alto en
**Fósforo
Vitamina B3
Sodio**



Zamburiñas a la plancha



Ingredientes Para 4 Personas

- 0,5 kg de Zamburiñas (10-25 Zamburiñas o 200g comestibles)
- 2 Cucharadas Soperas de Aceite de oliva virgen extra (20 ml)
- Ajo, Perejil y Sal gorda

Modo de preparación

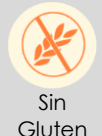
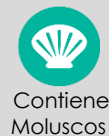
Si las zamburiñas son frescas, limpiar bien la arena, si son congeladas, descongelar el día anterior. Mantener 2 horas antes de cocinarlas en una olla con agua fría y sal. Separar las zamburiñas y limpiar bien las conchas para que no quede ningún resto. Machaca en un mortero los dientes de ajo y perejil, calentamos la plancha a fuego alto con un chorrito de aceite de oliva y sal gorda. Untamos las zamburiñas con el majado y colocamos en la plancha 1 minuto, y colocamos en las conchas.

Valoración por Ración Individual

6-8 Zamburiñas



Alto en
**Hierro, Fósforo
Selenio, Yodo
Vitamina B12
Sodio**



Almejas al Vapor con Salsa Verde



Ingredientes Para 4 Personas

- 0,5 kg de Almejas (40-50 Almejas, 100g comestibles)
- 1 Cucharada de harina de trigo (10 g)
- ½ Cebolleta, ½ Limón, Ajo, Perejil, Sal
- Vino Blanco y 2 Cucharadas Soperas de Aceite de oliva virgen extra (20 ml)

Modo de preparación

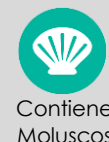
Sumergir las Almejas vivos en agua fría con sal. Picar la cebolla y los ajos en la misma cazuela y hacer un sofrito hasta que estén dorados, y añadir la cucharada de harina y el vino blanco. Cuando se evapore el alcohol del vino añadir las almejas y el perejil picado, y tapar durante 5 min que es lo que tardan en abrirse las almejas. Servir con Limón exprimido

Valoración por Ración Individual

1 Cuenco



Alto en
**Hierro, Fósforo
Selenio, Yodo
Vitaminas
B3, B12 y A
Sodio**



Platos Principales

Pescados

Dorada al Horno con Patatas Panaderas



Ingredientes Para 4 Personas

- 2 Doradas pequeñas (800 g)
- 4 Patatas Medianas (400g)
- 1 Cebolla (100g)
- 4 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva (40ml)
- 1 Limón, Ajo, Pimentón dulce y Guindillas

Modo de preparación

Cortamos las patatas, la cebolla, el ajo, y hacemos un sofrito, para poner lo en la base de la bandeja del horno. Encima ponemos la dorada con rodajas de limón en cortes. Hornear durante 20-30 min. Para servir se puede hacer un sofrito de ajo, guindillas y vino por encima

Valoración por Plato



Alto en
**Hierro,
Fósforo
Selenio
Vitamina
B3, B12, E**



Contiene
Pescados



Sin
Gluten

Kokotxas de Bacalao



Ingredientes Para 4 Personas

- Kokotxas de Bacalao desaladas (600g)
- Pimientos de Piquillo (200g), 1 Puerro (100g) y 1 Cebolla (100g)
- 1 Cucharada Sopera de Harina de Trigo (10g)
- ¼ Vaso (50ml) de Leche Evaporada Desnatada
- 4 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva (40ml)
- Sal, Perejil, y Ajo

Modo de preparación

Corta la cebolla y el puerro y rehógalas con aceite de oliva, ajo y harina, y añadir los pimientos de piquillo y Dejar que se cocine a fuego lento, añadir la leche evaporada y triturar. con Después pasar las Kokotxas a la plancha, y servir con la salsa por encima y perejil

Valoración por Plato



Alto en
**Fósforo
Selenio
Vitaminas
B3, B12**



Contiene
Pescados



Contiene
Lácteos



Contiene
Gluten

Rodaballo en salsa con Berberechos



Ingredientes Para 4 Personas

- 1 Rodaballo mediano (1 kg)
- Berberechos (400g, 100g comestibles)
- 3 Cebollas, 4 Tomates, 3 Pimientos chorriceros
- 4 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva (40ml)
- Ajo, sal, pimienta, estragón

Modo de preparación

Deja las almejas en remojo en agua fría, y los pimientos en agua caliente durante 1 hora. Haz un sofrito con la cebolla y los ajos, añade los tomates pelados y la carne de los pimientos, y mantén a fuego bajo 30 minutos. Pasa por pasapurés y vierte en una cazuela, añade el rodaballo salpimentado y con estragón y las almejas 5-10 minutos.

Valoración por Plato



Alto en
**Omega-3
Hierro, Zinc
Fósforo
Selenio,
Vitaminas
B2, B3, B12**



Contiene
Pescados



Contiene
Moluscos



Sin
Gluten

Ceviche de Caballa



Ingredientes Para 4 Personas

- 6-8 Filetes de Caballa (400 g)
- Gambas Peladas (200 g)
- 2 Cebollas, 1 Pimiento Rojo y 1 Verde
- 5 Limas, 2 Guindillas, Cilantro Fresco y Sal

Modo de preparación

Preparar el aliño picando el cilantro muy fino, las guindillas, y con las limas exprimidas. Guardarlo durante 1 hora en la nevera. Por otro lado, añadimos la cebolla, el pimiento, la caballa y las gambas, todos troceados. Mezclar con el aliño, remover bien, y dejar 30 min reposar. Antes de servir añadir ralladura de lima y cilantro por encima

Valoración por Plato



Alto en
**Omega-3
Hierro, Zinc
Selenio,
Yodo
Vitaminas
B3, B12 y D**



Contiene
Pescados



Contiene
Crustáceos



Sin
Gluten

Mariscos

Cigalas al Horno



Ingredientes Para 4 Personas

- 8 Cigalas Medianas (1 kg, 400 g Comestibles)
- 2 Cucharadas Soperas de Aceite de oliva (20 ml)
- Sal Gorda, 3 Dientes de ajo, perejil, limón y vino blanco

Valoración por Plato



Alto en
Fósforo
Selenio
Vitamina B3



Contiene
Crustáceos



Sin
Gluten

Modo de preparación

Pon en remojo las cigalas en agua fría con sal 3-4 horas antes de cocinar. Precalienta el horno a 180°, y machaca en un mortero el ajo con el aceite de oliva y el perejil. Parte las cigalas por la mitad y mételas en el horno con sal, vino blanco y limón 5 minutos. Cuando los saques, añade por encima el majado de ajo.

Centollo o Txangurro Relleno



Ingredientes Para 4 Personas

- 2 Centollos o Txangurros (1,5 kg, 400g comestible)
- 2 Cebollas (200g), 1 Puerro (200g), 4 tomates o tomate natural triturado
- Pan rallado (40g) y mantequilla (10g)
- 1 copa (150 ml) de brandy o coñac
- 2 Cucharadas Soperas de Aceite de oliva (20 ml)
- Sal, ajo y perejil

Valoración por Ración Individual

1 Plato



Alto en
Fósforo, Zinc
Selenio, Yodo
Vitamina B3,
B6 y E



Contiene
Crustáceos



Contiene
Gluten

Modo de preparación

Cocer cada centollo en una olla con sal 10-15 minutos. Retira las patas y rompe el caparazón, y reservamos la carne de su interior junto con el líquido. Corta las verduras y haz un sofrito a fuego bajo 10-15 minutos. Añade la carne del centollo, junto con el líquido, el tomate triturado y la copa de coñac y cocina 2-3 minutos. Rellena las cabezas con el sofrito y la carne del centollo. Espolvorea pan rallado y mantequilla por encima y

Pulpo a la Gallega



Ingredientes Para 4 Personas

- Pulpo cocido (500 g)
- 4 Patatas Medianas (400g)
- 4 Cucharadas Soperas (40 ml) de Aceite de oliva
- Pimentón dulce o picante, y sal

Valoración por Plato



Alto en
Fósforo,
Potasio
Selenio, Yodo
Vitamina B3
B6, B12, E



Contiene
Moluscos



Sin
Gluten

Modo de preparación

Cuece el pulpo en una cazuela grande sin sal, cuando empiece a hervir hay que "asustar al pulpo" sacándole y metiéndole 3-4 veces de la cazuela para que no se desprenda la piel. Lo dejamos 35-45 min a fuego lento. Cuece las patatas, y servimos cortando el pulpo con tijeras, junto con las patatas, pimienta y aceite de oliva.

Guiso de Sepia con Cigala



Ingredientes Para 4 Personas

- Sepia: 2 Piezas (500 g)
- Cigalas: 3-4 Piezas (300 g, 100g comestibles)
- Guisantes (200g)
- Zanahorias (200g), 2 Cebollas (200g)
- 4 Cucharadas Soperas (40 ml) de Aceite de oliva
- Caldo de Pescado, Vino Blanco y Ajo

Valoración por Plato



Alto en
Fibra, Hierro
Potasio, Yodo
Fósforo, Zinc,
Selenio
Vitaminas
B1, B2, B3, B6
B12, A



Contiene
Moluscos



Contiene
Crustáceos



Sin
Gluten


Modo de preparación

Cortar la cebolla, el ajo, y la patata y hacer un sofrito en una cacerola, después añadimos la sepia cortada y un chorrito de vino al gusto, remover y cubrir con el caldo de pescado. Después de 20-30 minutos a fuego lento añadimos los guisantes. Cuando retiramos del fuego añadimos las cigalas y dejamos otros 30 min para que se cocinen.


Vegetarianos

Las opciones vegetarianas siempre son una buena opción ya que siempre van a ser platos más saludables, con alto contenido en fibra y antioxidantes, bajo contenido en grasas saturadas, a no ser que cocinemos con lácteos o derivados como salsas o mantequilla. Además, su consumo es más sostenible medioambientalmente.


Guiso de Lentejas con Verduras

	<p>Ingredientes Para 4 Personas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas pardinas (240 g en crudo) • 1 Cebolla (100 g), 1 Puerro (200 g), 2 Zanahorias (100 g), ½ Pimiento rojo y ½ verde italiano (200 g) • 4 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva (40 ml) • Ajo, Pimentón de la vera, y 4 hojas de laurel 	<p>Valoración por Plato</p> <p>3HC 1VE 1GR</p> <p>Alto en Fibra Hierro, Magnesio Vitaminas B1, B2 Ácido Fólico Carotenos</p> <p>Sin Gluten</p>
<p>Modo de preparación</p> <p>Cortamos el ajo y todas las verduras en trozos muy pequeños y sofreímos durante 6-10min. A continuación, y retirado del fuego añadimos las lentejas (las pardinas no necesitan remojo) y cubrimos las 3-4 partes de la olla. Agregamos la sal, el pimentón dulce y el picante y el laurel, y dejamos a fuego lento durante 2 horas. Es la receta más clásica, pero es una buena tradición Italiana.</p>		

Risotto de Setas

	<p>Ingredientes Para 4 Personas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz Integral (240 g en crudo) • Setas y/o Champiñones (400 g) • ½ Pimiento rojo, y ½ verde, 1 Cebolla, 1 Tomate • Ajo, perejil, Pimienta • 1 vaso (150 ml) de Vino Blanco • 2 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva (20 ml) • 20g de Mantequilla 	<p>Valoración por Plato</p> <p>4HC 1VE 1GR</p> <p>Alto en Fósforo Magnesio Potasio Vitamina B1, B2, Fólico, C</p> <p>Contiene Lácteos</p> <p>Sin Gluten</p>
<p>Modo de preparación</p> <p>Sofreír el ajo, la cebolla y los pimientos muy picaditos. Rehogamos y añadimos las setas y el tomate rallado con sal y pimienta, y añadimos el vaso de vino. Cuando se consume el vino añadimos el arroz y el perejil y sofreímos con todo. En último lugar añadimos el agua (2 tazas de agua caliente por cada una de arroz). Dejar cocer durante 20 minutos y retirar del fuego.</p>		


Lasaña de Verduras

	<p>Ingredientes Para 4 Personas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espinacas (100g), Zanahorias (100g), Brócoli (100g), Cebolla (100g), Berenjena (100g), Tomate (100g) • Salsa Bechamel (500 ml) • 12 Láminas de pasta para lasaña (240g) • Queso Parmesano rallado (40g) • 4 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva (40 ml) 	<p>Valoración por Plato</p> <p>4HC 1VE 1GR</p> <p>Alto en Calcio Ácido Fólico Carotenos Grasa Saturada</p> <p>Contiene Lácteos</p> <p>Contiene Gluten</p>
<p>Modo de preparación</p> <p>Lava y trocea las verduras y rehógalas a fuego bajo hasta que estén tiernas, y alade el tomate natural triturado. Colocamos en la base de horno láminas de pasta, con relleno de verduras en 3 capas, y cubrimos con salsa bechamel y queso parmesano rallado. Cocemos en horno precalentado a 200° durante 20-25 minutos</p>		


Carnes

Si eliges carnes como plato principal es preferible elegir aquellas con bajo contenido en grasa: Aves como pollo, pavo, y sin piel ya que en esta el mayor aporte de grasa, u otras carnes como conejo, liebre, o incluso cerdo magro, como solomillo o lomo de cerdo. La carne de ternera, aunque elijas solomillo o filete magro, tiene un aporte significativo de grasas saturadas, además el consumo de vacuno es el que mayor impacto medioambiental tiene. Por supuesto hay que evitar las carnes más grasas como chuletas o costillas, de ternera, cerdo, o cordero.


Perdiz al Vino Blanco

	<p>Ingredientes Para 4 Personas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Perdices (800 g) • 2 Puerros (200g), 1 Cebolla (100g) y 2-3 Zanahorias (100g) • 4 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva (40 ml) • Ajo, Laurel, Pimienta molida, Tomillo y Romero 	<p>Valoración por Plato</p> <p>4PR 0,5 VE 1GR</p> <p>Alto en Hierro, Fósforo, Selenio, Vitamina B2, B3, B6, A</p> <p>Sin Gluten</p>
<p>Modo de preparación</p> <p>Trocear todas las verduras en trozos, además del laurel y las cabezas de ajo sin pelar, y añadir la mitad en crudo a la cazuela. Colocar encima de esas verduras las perdices, atadas para que no se abran, y cubrir con el resto de las verduras. Añadir el vaso de vino, el resto de las especias, y un chorrito de aceite de oliva, y dejar a cocer a fuego lento con la cazuela tapada. A las 2h retiramos las perdices y dejamos cociendo las verduras sin tapar para que la salsa sea más sabrosa, en función del caldo que nos quede se le puede añadir agua, especias. Servimos quitando el hilo de las perdices junto con el caldo de verduras.</p>		

Solomillo de Cerdo al Brandy

	<p>Ingredientes Para 4 Personas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Solomillo de cerdo (600g) • 2 Cebollas (200g) • 4 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva (40 ml) • 4 Cucharadas Soperas de Uvas Pasas (40g) • 1 copa (150 ml) de brandy • Sal, Pimienta y Laurel 	<p>Valoración por Plato</p> <p>3PR 0,5 FR 1GR</p> <p>Alto en Fósforo, Zinc, Vitamina B1, B2, B3, B6, B12, Grasa Saturada</p> <p>Sin Gluten</p>
<p>Modo de preparación</p> <p>En una cazuela calentamos con 2 Cucharadas de aceite de oliva, y doramos por los 2 lados el solomillo, y la sacamos. En la misma cazuela doramos la cebolla troceada, junto con las uvas pasas, volvemos a añadir el solomillo, añadiendo el vaso de Brandy. Lo dejamos a fuego medio durante 30-45 min, removiendo para que se impregne de la salsa por todos los lados. Servimos cortando en solomillo en rodajas de 1-2 dedos de grosor.</p>		


Medallones de Ternera con Queso de Cabra y Manzana

	<p>Ingredientes Para 4 Personas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Medallones de solomillos ternera (800 g) • 4 Rodajas de Queso fresco de cabra (60 g) • 1 Cebolleta (100 g) • 1 Cucharada sopera de harina de trigo (10g) • 2 Manzanas pequeñas (200g) • Medio Vaso de Vino de Oporto (100 ml) • Caldo de carne, Sal, Pimienta y Canela 	<p>Valoración por Plato</p> <p>4PR 0,5 FR 1GR</p> <p>Alto en Fósforo, Hierro, Zinc, Vitamina B1, B2, B3, B6, B12, Grasa Saturada</p> <p>Contiene Gluten</p> <p>Alta Huella de Carbono</p>
<p>Modo de preparación</p> <p>Hierve el caldo de carne con la harina y el vino de oporto. Haz un sofrito con la cebolla y vierte el líquido hasta que se reduzca a la mitad. Pela y corta las manzanas en láminas finas, añade canela y hornéalas a 200° durante 15 minutos. Ata los solomillos y pásalos a la plancha 1 minuto por cada lado, añade el queso y la manzana y hornea 5 minutos.</p>		


Postres

Siempre es más recomendable evitar el consumo de azúcar, y grasa animal o nata o mantequilla, y se pueden hacer recetas originales sin azúcar, con frutas para darle un sabor dulce, o con edulcorante en pequeñas cantidades. Sin embargo, si añades azúcar intenta que sea en pequeñas cantidades, como máximo añade 1 cucharada pequeña (5g) por ración.


Sorbete de Mandarina

 <p>Ingredientes Para 4 Personas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14 -16 Mandarinas Medianas (800g) • 2 Limones (200g) • 1 Vaso de Zumo de Lima • Hojas de Menta • Opcional con 1 copa de cava 	<p>1 Copa 150 ml</p> <p>1,5 FR</p> <p>Alto en Vitamina C</p> <p>Sin Gluten</p>
<p>Modo de preparación</p> <p>Trituramos la mandarina, el limón, con el zumo de lima. Dejamos reposar unas horas en el frigorífico, o en el congelador, removiéndolo para que no se forme un bloque de hielo. Al servir rallar la cáscara de la mandarina con una hoja de menta.</p>	


Mousse de Limón

 <p>Ingredientes Para 4 Personas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4-6 Limones (500 g) • 2 Vasos (450 ml) de Leche Evaporada Desnatada • Menta o Vainilla 	<p>1 Copa 150 ml</p> <p>0,5 LA 0,5 FR</p> <p>Alto en Calcio Vitamina C</p> <p>Contiene Lácteos</p> <p>Sin Gluten</p>
<p>Modo de preparación</p> <p>Batimos el limón con la leche evaporada, se le puede añadir edulcorante, dejamos enfriar en la nevera y antes de servir añadimos por encima los arándanos</p>	

Natillas de Caqui

 <p>Ingredientes Para 4 Personas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Caquis maduros (400 g) • Aceite de coco: 2 Cucharadas soperas (20 ml) • 2 Yogures griegos naturales (250 ml) • 4 Cucharadas Soperas (40g) de Cacao Puro >85% 	<p>1 Bol 150 ml</p> <p>0,5 LA 0,5 FR 0,5 GR</p> <p>Alto en Calcio Vitamina C</p> <p>Contiene Lácteos</p> <p>Sin Gluten</p>
<p>Modo de preparación</p> <p>Triturar el caqui maduro, añadir el yogur griego y el aceite de coco. Cuando todo esté homogéneo añadir el cacao y volver a tritular.</p>	

Tamer o Dátiles Cubiertos con Chocolate

 <p>Ingredientes Para 4 Personas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10-12 Dátiles • 8-10 Almendras • Chocolate negro 85% (80 g o ml) 	<p>3-4 Dátiles</p> <p>2FR 1GR</p> <p>Alto en Magnesio Vitamina E Grasa Omega-6</p> <p>Contiene Frutos Secos</p> <p>Sin Gluten</p>
<p>Modo de preparación</p> <p>Quitar el hueso del dátil y rellenar con una almendra cada uno, derretimos al baño maría el chocolate negro. Cubrimos los dátiles con el chocolate derretido, y dejamos enfriar en una bandeja</p>	

No Recomendables Límites y Moderación

Dulces Navideños







Tienen un alto contenido en azúcares, grasas saturadas o Hidrogenadas, que aumentan el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, se trata de una ocasión especial, si los consumes no te agobies, pero intenta que sea poca cantidad:

- **Moderación:** Consume en pequeñas cantidades, solo 1 pieza o cortar el turrón en trocitos pequeños, y no los dejes a la vista para no repetir.
- **Límites:** Evita comprarlos y consumirlos los días antes de las fiestas, y solo permítete consumirlos en los eventos o las cenas especiales. No debe ser un consumo diario.
- **Reequilibra:** Al día siguiente reduce las cantidades de hidratos de carbono y grasas, pero sin hacer una restricción total.

	Ración		Carbohidratos		Grasas
Bombón	1 (15 g)		10 g		5 g
Mazapán	1 (20 g)		10 g		5 g
Turrón Blando de Almendras	Porción 25 g 1/10 Tableta		10 g	1HC Azúcar	7 g 0,5GR Saturada
Turrón Duro de Almendras	Porción 25 g 1/10 Tableta		10 g		7 g
Turrón de Yema de Huevo	Porción 25 g 1/10 Tableta		11 g		6 g
Turrón de Chocolate con Almendras	Porción 25 g 1/10 Tableta		13 g		8 g
Bolitas de Cacahuete cubiertos de Chocolate	1 Puñado 30 g		13 g		10 g
Bombón Relleno de Avellana	1 (15 g)		13 g	1,5HC Azúcar	12 g 1GR Saturada
Turrón de Chocolate con Arroz Inflado	Porción 25 g 1/10 Tableta		14 g		7 g
Mantecado	1 (25 g)		14 g		8 g
Polvorón	1 (30 g)		16 g		8 g
Piñones y Peladillas	1 Puñado 30 g		20 g	2HC Azúcar	5 g 0,5GR Saturada
Taza de Chocolate	Taza 200 ml		30 g	3HC Azúcar	5 g 0,5GR Saturada
Churros	2-3 (100 g)		40 g	4HC Azúcar	20 g 2GR Saturada
Porras	1 (100 g)		40 g		20 g
Roscón de Reyes	Porción de 100 g		50 g		12 g
Roscón de Reyes con Nata	1/8		45 g	5HC Azúcar	15 g 1,5GR Saturada
Panetone			50 g		15 g








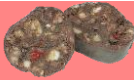




Quesos

Son derivados lácteos, pero su contenido en carbohidratos y lactosa es muy reducido, y un contenido en proteína elevado, por lo que se pueden considerar también alimentos proteicos (PR), y alto contenido en grasas saturadas, en el caso de los quesos cremosos los consideramos como grasas (GR). Además de calcio, tienen un alto contenido en sodio, que junto con el contenido en grasas saturadas aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Es muy habitual el consumo de quesos como aperitivos, si consumes, intenta que sea en cantidad moderada y aquellos con menor contenido en grasa y sodio:

	Ración de Consumo		Grasas	Sodio	Intercambios
Queso Quark o Burgos Desnatado	Ración 70g		0,2 g	75 mg	1LA
Requesón			1 g	200 mg	
Cottage			1,5 g	200 mg	
Queso Quark	½ Ración 35 g		4 g	75 mg	1PR
Queso de Burgos			4 g	350 mg	
Villalón	Cuña o Ración de 30g		4,5 g	250 mg	1PR
Mozzarella			5 g	100 mg	
Burrata			6 g	150 mg	
Cabra Fresco			6 g	300 mg	
Feta	Cuña o Ración de 30g			300 mg	1PR
Gouda			7 g	180 mg	
Edam			7 g	300 mg	
Camembert			7 g	180 mg	
Brie			8 g	180 mg	
Provolone			8 g	200 mg	
Manchego Semicurado				250 mg	
De Tetilla			8,5 g	200 mg	
Parmesano				300 mg	
Emmenthal				150 mg	
Gruyer			9 g	200 mg	
Cheddar				200 mg	
Azul			9 g	200 mg	
Cabrales				300 mg	
Gorgonzola		400 mg			
Roquefort	9,5 g	500 mg			
Manchego Curado	Cuña o Ración de 30g		10 g	200 mg	1PR
Mahón				400 mg	
Havarti			11 g	450 mg	
Idiazabal			12 g	150 mg	
Cabra Curado				250 mg	
Torta del Casar	3 Cucharadas o Ración de 30g			200 mg	1GR
Queso Cheddar Fundido			10 g	300 mg	
Queso Untable				300 mg	
Mascarpone			15 g	100 mg	

Embutidos

Aunque se consideran alimentos proteicos (PR), tienen un muy alto contenido en grasas saturadas, en el caso de patés, panceta o tocino los consideramos alimentos grasos (GR). Además, tienen un alto contenido en sodio y nitritos, contribuyen a un aumento de tensión arterial, colesterol y triglicéridos, y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Si consumes, intenta que sea en cantidad moderada, y aquellos con menor contenido en grasa y sodio:

	Ración de Consumo		Grasas	Sodio	Intercambios
Pechuga de Pavo Bajo en Sal			0,2 g	600 mg	
Pechuga de Pavo	2-3 Lonchas		0,5 g	800 mg	
Jamón Cocido Bajo en Sal	50 g		1,5 g	600 mg	
Jamón Cocido			3 g	900 mg	1PR
Jamón Serrano			3,5 g	400 mg	
Jamón Ibérico de Bellota	2-3 Lonchas		4 g	300 mg	
Jamón Ibérico de Cebo	30 g		5 g	600 mg	
Cecina			5 g	1000 mg	
Lomo Embuchado			6 g	450 mg	
Salchichón				200 mg	
Butifarra			7 g	250 mg	
Chorizo				300 mg	
Mortadela				200 mg	
Chóped				200 mg	
Lacón	2-3 Lonchas		8 g	300 mg	1PR
Salchicha	30 g			250 mg	
Morcilla			9 g	200 mg	
Fuet			12 g	350 mg	
Salami				400 mg	
Sobrasada			13 g	180 mg	
Chistorra			14 g	300 mg	
Paté o Foie Grass	2 Cucharadas			150 mg	
	20 g		10 g	80 mg	1GR
Tocino				150 mg	
Panceta	1 Loncha			200 mg	
Bacon	20 g				

Refrescos, Zumos y Batidos

Es muy importante el consumo de Agua, asegura 2L o más al día, también puedes tomar infusiones, té o café. Evita el consumo de bebidas con azúcares añadidos, y aunque no contengan azúcares, las bebidas edulcoradas no son recomendables.






	Ración de Consumo		Azúcares	Intercambios
Agua con Gas, Gaseosa, Soda	1 Vaso 200 ml		0 g	No Contabiliza
Tónica Sin Azúcar				
Refrescos de Cola Light o Zero	1 Vaso 200 ml		0 g	Sin Azúcares
Bebidas Energéticas Sin Azúcar	o Lata		0,5 g	
Refresco de Naranja o Limón Sin Azúcar				
Zumo de Tomate			5 g	0,5 VE
Batido o Smoothie de Verduras				
Zumo de Frutas Natural	1 Vaso 200 ml		20 g	2FR
Zumo de Uva o Mosto			30 g	3FR

Bebidas Azucaradas











Sprite			5 g	0,5HC Azúcar		7 g	1HC Azúcar
Trina Naranja o Limón	1 Vaso 200 ml		8 g		1 Lata 330 ml	14 g	1,5HC Azúcar
7 Up			10 g	1HC Azúcar		15 g	
Aquarius Naranja o Limón			12 g			20 g	2HC Azúcar
Nestea			15 g	1,5HC Azúcar		25 g	2,5HC Azúcar
Bitter			16 g			27 g	
Fanta Naranja o Limón			17 g		1 Lata 330 ml	28 g	3HC Azúcar
Tónica, Gaseosa Azucarada			18 g	2HC Azúcar		30 g	
Coca-Cola			21 g			35 g	3,5HC Azúcar
Pepsi	1 Vaso 200 ml		21 g				
Red Bull			22 g	2,5HC Azúcar	1 Lata 400 ml	40 g	4HC Azúcar
Monster			24 g		1 Lata 500 ml	60 g	6HC Azúcar
Batidos			24 g	2,5HC Azúcar	1 Vaso Grande 300 ml	35 g	3,5HC Azúcar
Horchata			25 g			37 g	

Bebidas Alcohólicas

Durante las celebraciones de navidad el consumo de alcohol es muy elevado, y debemos recordar que su consumo es perjudicial para la salud. Aporta kcal vacías (7 kcal/g), cada intercambio de alcohol (OH) contiene 12 g de alcohol o 90 kcal, Si consumes, es preferible el consumo de bebidas fermentadas como vinos, cerveza o sidra, y aquellas con menor contenido en alcohol, consume en cantidades moderadas, limita a 3 intercambios de alcohol por toma, y como máximo 7 a la semana.

	% Alcohol	Cantidad	g Alcohol	g Azúcar	Cantidad	g Alcohol	g Azúcar
Cerveza 0,0%	0%	1 vaso 250 ml	0	12 g	1 Tercio o Lata 330 ml	0	16 g
Cerveza Sin Alcohol	0,8%		1,5 g	12 g		2 g	16 g
Clara con Gaseosa	2%	1 vaso 250 ml	0,5 OH Alcohol	5 g	1 Tercio o Lata 330 ml	0,5 OH Alcohol	7 g
Clara con Limón			5 g	14 g		7 g	18 g
Sidra	4%	1 Vaso 200 ml	0,5 OH Alcohol	6 g	2 Vasos ½ Botella 400 ml	1 OH Alcohol	13 g
Tinto con Gaseosa	4,2%	1 Vaso 200 ml	0,5 OH Alcohol	7 g	2 Vasos 400 ml	1 OH Alcohol	14 g
Tinto con Limón			7 g	0,5 g		1 OH Alcohol	1 g
Cerveza Negra	4,3%	½ Pinta 280 ml	9,5 g	9 g	1 Pinta 560 ml	19 g	18 g
Cerveza Lager	5%	1 vaso 250 ml	1 OH Alcohol	10 g	1 Tercio o Lata 330 ml	1,5 OH Alcohol	13 g
Cerveza Tostada	5,2%		10,5 g	8 g		14 g	10 g
Cerveza Doble Fermentación	6,5%	½ Pinta 280 ml	1 OH Alcohol	13 g	1 Pinta 560 ml	2 OH Alcohol	28 g
Cerveza Triple Fermentación	8%		1,5 OH Alcohol	16 g	1 Pinta 560 ml	3 OH Alcohol	32 g
Vino de Aguja	9%		11 g	7 g		22 g	14 g
Vino Verde Txacoli	10%	1 Copa 150 ml	1 OH Alcohol	12 g	2 Copas 300 ml	2 OH Alcohol	24 g
Vino Blanco Seco	11%		13 g	0,1 g		26 g	0,3 g
Vino Rosado			13 g	2 g		26 g	4 g
Cava, Champán	11,5%		14 g	2 g		28 g	4 g
Espumosos	12%	1 Copa 150 ml	1 OH Alcohol	2 g	2 Copas 300 ml	2 OH Alcohol	4 g
Vino Blanco Dulce y Semidulce			14,5 g	5 g		29 g	10 g
Vino Tinto Joven	12,5%		15 g			30 g	
Vino Tinto Crianza	13%	1 Copa 150 ml	1,5 OH Alcohol	16 g	2 Copas 300 ml	3 OH Alcohol	32 g
Vino Tinto Reserva	14%		17 g			34 g	

Evita el consumo de bebidas alcohólicas destiladas de mayor graduación, aunque como son fechas especiales, intenta como mucho consumir solo 1 copa.

	% Alcohol	Cantidad		g Alcohol	g Azúcar
Vermut Rojo Martini	15%	1 Copa 50 ml		0,5OH Alcohol	6 g
Vermut Blanco Martini					
Vino Dulce Manzanilla y Fino	15,5%	1 Copa 100 ml		1OH Alcohol	12 g
Crema de Whiskey Bailey's	17%	1 Copa 50 ml		1OH Alcohol	14 g
Crema de Orujo					
Vino Dulce Oloroso y Amontillado	18,5%	1 Copa 100 ml		1,5OH Alcohol	15 g
Vino Dulce de Oporto	19,5%				15,5 g
Pacharán	30%	1 Copa 50 ml		1OH Alcohol	12 g
Brandy	30%	1 Copa 50 ml		1OH Alcohol	12 g
Coñac	33%				13 g
Licor de Hierbas	35%	1 Copa 50 ml		1,5OH Alcohol	14 g
Ron	0,5 g				
Ron con Refresco Sin Azúcar	37,5%				15 g
Mojito	10 g				
Ron con Refresco Azucarado		20 g			
Whisky	40%	1 Copa 50 ml		1,5OH Alcohol	0,2 g
Vodka					16 g
Anís y Aguardiente	40%	1 Copa 250 ml			14 g
Copa con Refresco sin Azúcar	0,2 g				
Copa con Refresco Azucarado	20 g				
Anís y Aguardiente	40%	1 Copa 50 ml		1,5OH Alcohol	14 g
Tequila					16 g
Ginebra	43%	1 Copa 50 ml		1,5OH Alcohol	0,3 g
Bourbon Jack Daniels					0,2 g
Ron Añejo					17 g
Copa con Refresco sin Azúcar					0,2 g
Copa con Refresco Azucarado		20 g			

Actividad y Ejercicio Físico en Navidades

La actividad física es uno de los factores más importantes en el mantenimiento de un estado óptimo de salud, para la prevención y tratamiento de Enfermedades no transmisibles (ENT) como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y varios tipos de cáncer. Además, contando con que se van a producir excesos el gasto calórico que realizamos ayuda a evitar el aumento de peso, en el mantenimiento de la masa muscular y ósea, para la motilidad intestinal y prevenir molestias digestivas, y en el estado emocional, contribuyendo al bienestar general.

Recomendaciones de Ejercicio Físico durante las Navidades

Aumenta tu
Actividad Física Diaria Cotidiana NEAT



- Anda todos los días, como mínimo 4.000 pasos, y óptimo 10.000 pasos al día, ves a hacer recados pendientes, a comprar o simplemente a disfrutar de un paseo.
- Evita estar más de 1 hora en reposo o sentado, da pequeños paseos, estiramientos o ejercicios de fuerza
- Sal y juega con los niños, de pie, de forma activa.
- Aprovecha las vacaciones para hacer las tareas pendientes del hogar, como limpiar, bricolaje, pintar

150-300 min a la semana de Ejercicio **Moderado**



Aprovecha el tiempo libre o vacaciones. Realiza 2,5-5 horas en total a la semana de forma flexible o 30-60 minutos diarios de:

- Al aire libre: Andar rápido, paseos en bicicleta, jugar al golf, patinar, patinaje sobre hielo, skate.
- Puedes ir al gimnasio o hacer en casa: Bici estática, elíptica, tenis de mesa, baile, zumba, aerobio

75-150 min a la semana de Ejercicio **Vigoroso**



1-2 días a la semana como mínimo de

- Deportes de equipo como baloncesto o fútbol o individuales como tenis o pádel, rutas en bicicleta o de senderismo, con pendiente
- Puedes ir al gimnasio a hacer spinning, step, body combat, HIIT, crossfit

Si vas a **Esquiar**



Un **día de esquí** en temporada alta supone entre 2-4 horas activas de esquí o de tiempo en pista:

- Supone un gasto de entre 800 – 2000 kcal, por lo que asegura o incrementa el consumo de hidratos de carbono y proteína, de alimentos de buena calidad
- NO realices una dieta muy hipocalórica, aunque hayas comido más los días de celebración

2 días o más a la semana de Ejercicio de **Fuerza o Flexibilidad**



- Realiza varios ejercicios de flexibilidad, o practica Yoga, Taichi o Pilates.
- Realiza Entre 4-8 diferentes ejercicios de Fuerza, 10-15 repeticiones cada uno, repitiendo 3 series, con el peso corporal, o con pesas como mínimo de 1-3 kg



www.medicadiet.com

Solicita una cita

Con Nutricionista, Médico Endocrino o Psicoterapeuta

Contacta con nosotros en info@medicadiet.com

o en el **640 972 543**

Madrid

Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz

Avenida de los Reyes Católicos 2. Servicio Privados: 2ª Planta. Despachos 20 y 21

citasareaprivada@fjd.es **910302671**

Sevilla

Nutricionista Sevillano Calle Santo Domingo de la Calzada 2B

paula.labeira@medicadiet.com 644715115

Zaragoza

Centro de Negocios In22 Paseo de la Independencia 22

info_zaragoza@medicadiet.com 97 648 20 98

Consultas Online

Consultas Videoconferencia o Telefónicas

info@medicadiet.com