

## CECOVA aconseja consumir pescado en Navidad para una alimentación saludable

Comunidad Valenciana | 22/12/2014 - 12:11h

Valencia, 22 dic (EFE).- El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) ha elaborado una serie de recomendaciones para evitar las consecuencias de una mala alimentación navideña, entre las que destacan el consumo de pescado como garantía de una nutrición adecuada.

Según ha informado CECOVA en un comunicado, en las celebraciones navideñas es frecuente modificar las comidas con alimentos de elevado poder calórico, como grasas procedentes de embutidos y quesos curados o turrone y golosinas, por lo que aconsejan preparar alimentos al horno para reducir el contenido de grasa.

Fuentes de CECOVA aseguran que las recomendaciones sobre una alimentación sana en Navidad no difieren de las que deben hacerse a lo largo del año, pero que pueden adaptarse a estas circunstancias con un mayor consumo de vegetales y frutas y una reducción grasas y alcohol.

Además, desde la Organización Colegial de Enfermería también han recomendado la incorporación de cereales y legumbres de forma diaria, así como arroz, lentejas, judías o garbanzos como ingredientes para potajes.

Puesto que durante la Navidad aumenta el consumo de lácteos, fuentes de CECOVA han asegurado que en este tiempo es preferible consumir leche y derivados lácteos desnatados, a la vez que se reducen los huevos enteros hasta un máximo de dos o tres por semana.

Para las comidas navideñas es mejor optar por el consumo de pescado que por el de carne y, dentro de éstas, por la de pollo o pavo antes que por las carnes rojas, aunque son los pescados azules los que cuentan con la ventaja de que su grasa aporta elementos protectores del corazón y las arterias.

Por último, en cuanto a la cocción de los alimentos, se recomienda cocinar verduras al vapor para evitar la pérdida de nutrientes, así como consumir rápidamente los alimentos cocinados y usar vinagre o limón al preparar carnes o pescados, puesto que disminuye el riesgo de desarrollo de microorganismos patógenos.

### Te recomendamos



'Hermano mayor' suspende la terapia por lesión grave de una joven



Scarlett Johansson asegura que le gusta rodar escenas de sexo porque "resultan..."



GTA Online ampliará su contenido en 2015



Piqué agiganta su figura en las dos áreas

### En otras webs



Las empresas españolas con filiales en el extranjero han crecido un 66% en sólo 10 años (PWC en YouTube)



El futuro del motor de gasolina con Peugeot Pure Tech (EIconfidencial)



Tarta de tomate, queso y tomillo (Nestlé)



Acaba con la nariz taponada y continúa con tu vida (Plántale cara al invierno con Cinfa)

recomendado por

[Normas de participación](#)

### 0 Comentarios

[Regístrate](#)

1 conectado