

DIRECTO**En unos minutos, en directo, desde l'Eliana, agraciada con el Gordo: 13437**

ALICANTE

Cecova recomienda el consumo de pescado en Navidad

El Consejo de Enfermería de la Comunitat aconseja preparar los alimentos preferentemente al horno para conservar su valor nutricional y reducir el contenido de grasa



Besugo al horno. / LV

EP | VALENCIA

22 diciembre 2014
12:27

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) ha recomendado este lunes el consumo de pescado en Navidad para garantizar una alimentación saludable y preparar los alimentos preferentemente al horno para conservar su valor nutricional y reducir el contenido de grasa.

El Grupo de Trabajo de Promoción y Educación en Hábitos Saludables de la entidad ha elaborado una serie de recomendaciones para evitar las consecuencias "indeseables" de la mala alimentación asociada a las celebraciones navideñas, cuando es frecuente modificar las comidas introduciendo alimentos con elevado poder calórico, como grasas procedentes de embutidos y quesos curados o de los azúcares de dulces, turrón y golosinas, según ha informado el Cecova en un comunicado.

Las enfermeras recuerdan que las recomendaciones sobre una alimentación sana en Navidad "no difieren de las que deben hacerse a lo largo del año, pero pueden adaptarse a estas circunstancias", por lo que recomiendan especialmente el consumo de vegetales y evitar el consumo de grasas y alcohol. Según explican, el principal aporte de alimentos debe hacerse a expensas de las frutas, verduras y hortalizas.

Por ejemplo, subrayan que las macedonias de fruta son preferibles a los postres de repostería y son mejores los zumos de frutas naturales a los refrescos o bebidas alcohólicas, mejor sin azúcar. Asimismo, destaca que las ensaladas son "excelentes como plato principal, acompañamiento o guarnición".

Además, desde la Organización Colegial de Enfermería también recomiendan la incorporación de los cereales y las legumbres a las comidas de forma diaria, especialmente los primeros al desayuno, conjuntamente con la leche o sus derivados, así como incorporar granos de arroz, lentejas, judías o garbanzos a los potajes y de maíz a las ensaladas.

Puesto que durante la Navidad aumenta el consumo de grasas animales y considerando que el consumo de lácteos es alto, también es preferible consumir en este tiempo leche y derivados lácteos que sean desnatados, con las excepciones correspondientes a los niños. Las enfermeras destacan que los huevos enteros (fritos, en tortilla, duros, etcétera) deben reducirse "a un máximo de dos o tres por semana, para evitar sobrepasar la cantidad recomendada con el consumo de huevo contenido en algunos alimentos tradicionales como el turrón y otros postres".

Pollo o pavo en lugar de carnes rojas

Para las comidas navideñas indican que es mejor optar por el consumo de pescado que por el de carne y, dentro de éstas, por el de pollo o pavo, antes que por el de carnes rojas. Los pescados azules (atún, caballas, sardinas o salmón) son "más grasos y ricos" en calorías que los pescados blancos (vieja, besugo o sama), pero recalca que tienen la ventaja de que su grasa aporta elementos protectores del corazón y las arterias (ácidos grasos Omega 3). Asimismo, señalan que la mejor bebida es el agua y aconsejan hacer un

consumo de 1,5 litros por persona y día, por término medio.

De igual modo, aconseja preparar los alimentos preferentemente al horno para conservar su valor nutricional y reducir el contenido de grasa. Según las enfermeras, la mejor forma de cocinar las patatas, pimientos, calabacines, berenjenas y cebollas, entre otras verduras, es asándolas al horno con su piel. Para evitar la pérdida de nutrientes al hervir o cocinar las verduras al vapor, es mejor prepararlas y cocerlas en trozos grandes.

Además, es aconsejable consumir o enfriar rápidamente los alimentos cocinados guardándolos bien protegidos en el frigorífico o en el congelador, así como no volver a congelar alimentos una vez descongelados. Al preparar salsas, carnes o pescados, el uso de vinagre o limón disminuye el riesgo de desarrollo de algunos microorganismos patógenos. La sal debe limitarse en la medida de lo posible a menos de seis gramos al día.

Por su parte, el consumo de bebidas alcohólicas se desaconseja siempre en el caso de las mujeres embarazadas, mientras que las personas hipertensas o que estén tomando medicamentos deben consultar a su médico para evitar posibles incompatibilidades o contraindicaciones.



Cuenta Nómina

Cámbiate a la Cuenta NÓMINA de ING DIRECT en sólo 5 minutos

www.ingdirect.es



Fusión TV Contigo

Ahora con Fusión TV Contigo te damos más. Más megas en tu móvil, fibra y TV.

www.movistar.es

© LASPROVINCIAS.ES.

Registro Mercantil de Valencia, Tomo 4993, Folio 187, Sección 8, Hoja V36941, Inscripción 1ª C.I.F.: A-46007126. Domicilio social en la calle Gremis nº 1 (46014) Valencia.

Copyright © Federico Domenech S.A., Valencia.. Incluye contenidos de LAS PROVINCIAS (Federico Domenech S.A.) y de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.