



**CECOVA**

Consejo de Enfermería  
de la Comunidad Valenciana

## **EL CONSEJO DE ENFERMERIA DE VALENCIA (CECOVA) RECOMIENDA EL CONSUMO DE PESCADO EN NAVIDAD PARA GARANTIZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

- **Aconsejan 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 del Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) 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, turrónes y golosinas.

Las enfermeras recordaron 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 recomendando especialmente el consumo de vegetales y evitando el consumo de grasas y alcohol.

El principal aporte de alimentos debe hacerse a expensas de las frutas, verduras y hortalizas. Por ejemplo, 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. Las ensaladas son excelentes como plato principal, acompañamiento o guarnición.

Además, desde la Organización Colegial de Enfermería también recomendaron 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.

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 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.

Seleccione las carnes magras o libres de grasa y elimine toda la grasa visible y la piel de las mismas. Los pescados azules (atún, caballas, sardinas, salmón...) son más grasos y ricos en calorías que los pescados blancos (vieja, besugo, sama,...), pero tienen la ventaja de que su grasa aporta elementos protectores del corazón y las arterias (ácidos grasos Omega 3).

Recuerde que la mejor grasa para el consumo humano es el aceite de oliva virgen, y que el colesterol se encuentra únicamente en los alimentos que proceden de los animales.

La mejor bebida es el agua y es recomendable hacer un consumo de 1,5 litros por persona y día, por término medio. En la mesa no debe faltar agua, con preferencia a las bebidas alcohólicas y refrescos.

## **¿Cómo preparar los alimentos?**

Prepare los alimentos preferentemente al horno para conservar su valor nutricional y reducir el contenido de grasa. La mejor forma de cocinar las patatas, pimientos, calabacines, berenjenas y cebollas, entre otras verduras, es precisamente 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. También se recomienda manipular siempre los alimentos con las máximas precauciones higiénicas, con las manos limpias usando, si es preciso, guantes protectores o mascarillas, y conservar siempre los huevos en la nevera, desechando los que estén fuera de fecha, resquebrajados o sucios.

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 6 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.