

21/12/2012 - Comunidad Valenciana

El CECOVA recomienda optar por el consumo de pescado para garantizar una alimentación saludable en Navidad

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) ha elaborado una serie de recomendaciones con el fin de 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. Además, también suele aumentar el consumo de alcohol.

Las recomendaciones alimentarias 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 alimentos vegetales y evitando el consumo de grasas y alcohol.

El principal aporte de alimentos debe hacerse a expensas de las frutas, verduras y hortalizas. Las macedonias de fruta son preferibles a los postres de repostería. 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.

Del mismo modo, la Organización Colegial Autonómica de Enfermería también recomienda incorporar los cereales y 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 época navideña suele aumentarse 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, etc.) 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.