

Valencià
Preparats al forn

El CECOVA recomana optar pel consum de peix per a garantir una alimentació saludable en Nadal



Foto: EUROPA PRESS

VALÈNCIA, 21 Dic. (EUROPA PRESS) -

El Consell d'Infermeria de la Comunitat Valenciana (CECOVA) recomana optar pel consum de peix, i cuinar-lo al forn, per a garantir una alimentació saludable en Nadal front a menjar amb elevat poder calòric, com greixos procedents d'embotits i formatges curats o dels sucres de dolços, torrons i lllaminadures, segons ha assenyalat en un comunicat.

Així, apunta que el principal aporte d'aliments ha de fer-se a expenses de les fruites, verdures i hortalisses. Les macedònies de fruita són preferibles a la postres de rebosteria. Són millors els sucres de fruites naturals als refrescos o begudes alcohòliques, millor sense sucre i les amanides són excel·lents com a plat principal, acompanyament o guarnició.

De la mateixa manera, l'Organització Col·legial Autonòmica d'Infermeria també recomana incorporar els cereals i llegums a les menjades de manera diària, especialment els primers a l'esmorzar, conjuntament amb la llet o els seus derivats, així com incorporar grans d'arròs, lleties o cigrons als potatges i de blat de moro a les amanides.

Els ous sencers (fregits, en truita, durs, etc.) deuen reduir-se a un màxim de dos o tres per setmana, per a evitar sobrepassar la quantitat recomanada amb el consum d'ou contingut en alguns aliments tradicionals com el torró i unes altres postres.

POLLASTRE O GALL DINDI EN LLOC DE CARNS VERMELLES

Per a les menjades nadalenques és millor optar pel consum de peix que pel de carn i, dins d'estes, pel de pollastre o gall dindi, abans que pel de carns vermelles. Els peixos blaus (tonyina, verats, sardines, salmó) són més grassos i rics en calories que els peixos blancs (vella, besuc, sama,). però tenen l'avantatge que el seu greix aporta elements protectors del cor i les artèries (àcids grassos Omega 3).

Recorde que el millor greix per al consum humà és l'oli d'oliva verge, i que el colesterol es troba únicament en els aliments que procedixen dels animals.

La millor beguda és l'aigua i és recomanable fer un consum d'1,5 litres per persona i dia, per terme mitjà. A la taula no ha de faltar aigua, amb preferència a les begudes alcohòliques i refrescos.

Prepari els aliments preferentment al forn per conservar el seu valor nutricional i reduir el contingut de greix. La millor forma de cuinar les patates, pebrots, carbassons, albergínies i cebes, entre d'altres verdures, és precisament rostint-les al forn amb la seua pell.

Per a evitar la pèrdua de nutrients en bullir o cuinar les verdures al vapor, és millor preparar-les i coure-les en trossos grans.

A més, és aconsellable consumir o refredar ràpidament els aliments cuinats guardant-los ben protegits en el frigorífic o en el congelador, així com no tornar a congelar aliments una vegada descongelats. En preparar salses, carns o peixos, l'ús de vinagre o llimona disminueix el risc de desenvolupament d'alguns microorganismes patògenos. La sal ha de limitar s'en la mesura del possible llevat 6 grams al dia.

Per la seua banda, el consum de begudes alcohòliques es desaconsella sempre en el cas de les dones embarassades, mentre que les persones hipertenses o que estiguen prenent medicaments han de consultar al seu metge per a evitar possibles incompatibilitats o contraindicacions.

© 2012 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.