

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

redacción NCV (noticiascomunitat.es). Publicado en [noticiascomunitat.es](http://noticiascomunitat.es) el 21 diciembre, 2012 – 10:18

Buscar este titular en: [Google España](#) [Yahoo! España](#) [Bing](#) [Ask España](#)

2012, [redacción NCV \(noticiascomunitat.es\)](http://redaccion.ncv.noticiascomunitat.es) **Noticias Comunitat Valenciana**

**Aconsejan preparar los alimentos preferentemente al horno para conservar su valor nutricional y reducir el contenido de grasa**



Valencia, 21/12/2012 ([noticiascomunitat.es](http://noticiascomunitat.es))

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, turrone 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.