



# Disfruta de tu Navidad



Las celebraciones, cumpleaños o Navidad, no desaparecerán, son parte integral de nuestra vida social.

Los platos principales son a base de carne, pescado o marisco, pero fuera del tipo de elaboración, pueden formar parte de tu plan nutricional.

Sin embargo, debes prestar atención al picoteo, los aperitivos y los postres, ya que pueden influir más en tu dieta durante estas celebraciones.

## Recomendaciones generales

**Puedes comer de todo, pero con moderación:** disfruta de todos los platos pero controlando las cantidades. Evita las cenas excesivamente abundantes y copiosas, o comer hasta estar demasiado lleno.



**Añade verdura a tus platos:** te saciarás más con platos o aperitivos de verduras y evitará que comas tanta cantidad de otros platos más calóricos.

**Cambia de objetivo:** es preferible fijarse en el objetivo de mantenerse en lugar de centrarse únicamente en la pérdida de peso durante las fiestas.



**Come con tranquilidad:** mastica bien los alimentos y disfruta de la compañía, evitando llenar los platos en exceso.

**Cuida las raciones:** compra y cocina solo lo necesario para el día, evitando que las sobras (turrónes, polvorones...) puedan seguir en casa días después, prolongando así los excesos navideños.



**Moderar el consumo de alcohol:** reserva el alcohol para ocasiones especiales y brindis. Sino, puedes ir alternando una copa de vino con una de agua, de manera que quedarás más lleno y evitarás excederte en el número de copas de alcohol.

**Mantén la rutina en las demás comidas:** no te saltes las comidas previas a las celebraciones para evitar llegar con hambre excesiva.



**Mantente activo:** si no puedes hacer el ejercicio habitual intenta dar paseos familiares después de las comidas o seguir tu rutina de caminar diaria, para contrarrestar los excesos (10.000 pasos diarios).



# ¿Qué debemos saber sobre el contenido nutricional de los postres navideños?

## Los turrónes comerciales contienen casi un 50% de azúcar.

Recordad que los ingredientes en las etiquetas se muestran en orden de mayor a menor proporción. En este turrón el **AZÚCAR** es el ingrediente principal en mayor cantidad.

El cuadro de información nutricional nos indica que el contenido de azúcar es de hasta 46g por cada 100g, siendo de casi el 50%.

A parte del contenido extra de **aditivos** como los emulgentes, y varios tipos de **grasa**, tanto la manteca de cacao como la grasa de la leche.

**E5** Turrón de chocolate con arroz inflado. Ingredientes: azúcar, frutos de cáscara (avellanas molidas (18%), almendras molidas (1,5%)), grasas vegetales (palma, shea), arroz inflado 9% (hanna de arroz, azúcar, sal, emulgente [E471]), pasta de cacao, suero de leche en polvo, manteca de cacao, grasa de leche, emulgentes (lecitinas de soja, E476), leche desnatada en polvo, aromas. Puede contener huevo, cacahuete y trigo.

Información Nutricional			
	100 g	13 g	%* / 13 g
Valor energético	2246 kJ / 563 kcal	305 kJ / 73 kcal	4%
Grasas	35 g	4,6 g	7%
de las cuales saturadas	15 g	2,0 g	10%
Hidratos de carbono	54 g	7,1 g	3%
de los cuales azúcares	46 g	6,0 g	7%
Fibra alimentaria	3,3 g	0,4 g	-
Proteínas	5,0 g	0,6 g	1%
Sal	0,10 g	0,01 g	<1%

\* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).  
1 unidad = 13 gramos. Aproximadamente 15 unidades por envase.

## Los polvorones comerciales contienen hasta un 25% de azúcar.

En este caso, los polvorones cuentan con un primer producto que es la harina de trigo, y seguidamente el **AZÚCAR**.

El cuadro de información nutricional nos indica que el contenido de azúcar es de hasta 25,31g por cada 100g, siendo de más del 25%.

Vale la pena fijarse también, en el contenido en grasas como la manteca de cerdo, o en los aditivos, los "E".

Información Nutricional / Valeurs énergétiques / Nutrition average			
Valores medios por	por/pour/per	1 porción	CDO% por
	100 g	28 g	28 g
Valor energético/Energie/Energy	2079 kJ	582 kJ	7%
Kcal	499 kcal	140 kcal	7%
Grasas/Matières grasses/Fats	26,60 g	7,45 g	11%
saturadas/saturés/saturated	9,54 g	2,67 g	13%
Hidratos de Carbono	57,60 g	16,13 g	6%
Glúcidos/carbohydrates			
de los cuales azúcares/dont sucres/of which sugars	25,31 g	7,19 g	5%
Fibra/Fiber	2,45 g	0,69 g	3%
Proteínas/proteines/proteins	6,08 g	1,70 g	3%
Sal/Sel/Salt	0,04 g	0,01 g	%

(CDO) % Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)  
Este envase contiene 24 piezas aproximadamente de 28 g

**E5** Ingredientes: harina de trigo, azúcar, manteca de cerdo (manteca de cerdo ibérico, antioxidante: E-320) BHA), almendra (8%), Puede contener trazas de huevo, leche, soja, sésamo y otros frutos de cáscara. Conservar en lugar fresco y seco.

## Las neulas comerciales contienen más de un 30% de azúcar.

El primer ingrediente de las neulas típicas de navidad es el trigo, siendo el **AZÚCAR** el segundo en mayor cantidad.

En el cuadro de información nutricional podemos ver que el contenido de azúcar es de hasta 35g por cada 100g, siendo casi la mitad del producto.

En este caso encontramos emulgentes y otros **aditivos colorantes** (E).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR / INFORMACIÓN NUTRICIONAL PER / NUTRITION INFORMATION PER / INFORMATION NUTRITIONNELLE POUR / INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR		
	100 g	1 Galleta / 1 Galleta / 1 Biscuit / 1 Biscuit
Valor energético / Valor energético / Energy / Energia	1718 kJ / 408 kcal	68 kJ / 16 kcal
Grasas / Graisses / Fats / Matières grasses / Gorduras	5,8 g	0,2 g
de las cuales ácidos grasos saturados / de les quals ácidos grassos saturats / of which saturated fatty acids / dont acides gras saturés / dos quais ácidos gordos saturados	1,1 g	0,4 g
Hidratos de carbono / Carbohidrats / Carbohydrates / Glúcides	80 g	3,2 g
de los cuales azúcares / des quals sucres / of which sugars / dont sucres / dos quais açúcares	35 g	1,4 g
Fibra alimentaria / Fibra de fibra / Dietary fiber / Fibra	2,3 g	0,3 g
Proteínas / Proteines / Protein / Protéines	7,5 g	0,5 g
Sal / Salt / Sel	1,1 g	0,04 g

**E5** BARQUILLOS. Ingredientes: Harina de trigo, azúcar, aceite girasol alto oleico 2%, huevo entero en polvo, sal, lecitina de soja, colorante: E-150 (d), vainillina, aromas y antioxidante: extracto rico en tocoferoles.

## Aperitivos

Innova en la cocina proponiendo recetas equilibradas y acompañándolas con verduras.

Aperitivos ligeros: opta por ensaladas, mariscos y carnes magras antes de los platos principales.



### Recetas saludables

Carpaccio de langostino

Rollitos de pepino con paté vegetal

Tartar de salmón

Muhammara

Alcachofas rellenas

Paté de mejillones

Brochetas de mozzarella y cherries con hojas de albahaca

## Postres

Elabora una variedad de postres festivos que combinan la parte saludable con la sabrosa y creativa.

Incorpora opciones ligeras como la fruta, que son más nutritivas.



### Recetas saludables

Pudding de chocolate vegano

Bombones de frambuesa o kiwi

Turrón de chocolate casero

Donuts saludables

Peras en hojaldre rellenas de nueces

# Recetas Aperitivos Navideños



## Carpaccio de langostino

### Ingredientes (4 personas):

- 16 colas de langostino peladas
- 6 aguacates
- 1 cebolla tierna
- 1 pimiento rojo pequeño
- Zumo de un limón
- 1 ramita de cilantro
- Pimienta negra recién molida y sal

### Preparación:

1. Limpia bien las colas de langostino y retira el hilo intestinal situado en la parte superior con el cuchillo, y cortarlas por la mitad.
2. Extiende papel film transparente y pon las colas en el centro, envuélvelas bien y, con un rodillo, aplana las colas hasta que queden bien finas. Resérvalo en el congelador.
3. Prepara el guacamole: abre los aguacates por la mitad, deshuesa y mezcla la carne del fruto con la cebolla y el pimiento cortados en daditos muy pequeños, y con el cilantro.
4. Añade el zumo de limón, la sal y la pimienta, mézclalo y la resérvalo en el frigorífico.
5. Cuando lo vayas a servir, presenta el carpaccio alternando láminas de langostino y guacamole encima de una cuchara.

## Rollitos de pepino con paté vegetal

### Ingredientes (8 personas):

- 2 pepinos largos
- Para el paté, escoger entre las siguientes 4 opciones:
- 4 cucharadas de hummus
- 4 cucharadas de paté de olivas
- 4 cucharadas de guacamole
- 4 cucharadas de sobrasada vegana. Ésta está formada por la mezcla triturada de los siguientes ingredientes:
- 250 gr tomates secos
- 60 gr de anacardos crudos (o almendras o piñones)
- 2 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva VE
- 1 o 2 cucharadas de pimentón dulce

### Preparación:

1. Lava los pepinos y córtalos en tiras finas largas con ayuda de una mandolina y extiéndelos encima de papel film.
2. Prepara el paté seleccionado.
3. Luego, extiende una o dos cucharaditas del paté elegido (hummus, olivada, guacamole o sobrasada vegana) sobre cada tira de pepino y enróllalo. Procura que no se salga el relleno por los bordes.

### **Tartar de salmón con aguacate**

#### **Ingredientes (4 personas):**

- 4 tostaditas redondas
- 1 limón
- 50 gramos de salmón
- ½ aguacate
- 1 rodaja de pomelo o 1/4 de mango
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite de oliva

#### **Preparación:**

1. Pica el salmón y sazónalo con una pizca de sal, pimienta y unas gotas de aceite de oliva y limón.
2. Pela el aguacate, córtalo en daditos y rocíalos con zumo de limón para evitar que ennegrezcan.
3. Mezcla el salmón sazonado con los trocitos de aguacate y guarda la mezcla en la nevera.
4. Corta el pomelo o el mango en daditos muy pequeños.
5. Extiende el tartar de salmón con aguacate sobre las tostaditas. Decora con daditos de fruta encima del tartar.

### **Muhammara**

#### **Ingredientes (8 personas):**

- 250 g de nueces (previamente remojadas en agua del día anterior)
- 300 gramos de pimiento rojo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 diente de ajo
- 60 ml de zumo de limón
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina

#### **Preparación:**

1. Cuela y lava las nueces.
2. Tritúralas con el resto de los ingredientes hasta lograr una consistencia cremosa.
3. La puedes comer con bastoncillos de zanahoria o pepino o crackers crujientes.

### **Alcachofas rellenas**

#### **Ingredientes (4 personas):**

- 8 alcachofas
- 4 patatas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla roja
- 8 langostinos
- 1 calamar
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de fumet
- Cebollino picado
- Azafrán
- 1 cucharada de maicena
- Aceite, sal y pimienta

#### **Preparación:**

1. Cuece las alcachofas durante 5 minutos. Sácalas y retira las hojas exteriores más duras y la pelusilla interior. Corta la punta desde donde comienza el corazón y corta también el tallo.
2. Cuécelas unos 20 min más a fuego medio en agua salada, hasta que estén tiernas, escúrrelas y resérvalas.
3. Pela las patatas y la cebolla; corta las primeras en rodajas y la cebolla en juliana y póchalas en aceite hasta que estén tiernas; escúrrelas, sala y reserva.
4. Para la salsa. Lleva a ebullición el vino blanco y el fumet con 4-5 hebras de azafrán y sal en una olla pequeña. Añade la maicena disuelta en un poco de agua; cuece hasta que espese y reserva.
5. Pela los langostinos, limpia y corta el calamar en anillas.
6. Pela y pica los ajos. Dóralos en una sartén con 2 cucharadas de aceite, añade los mariscos, salpimenta y saltea a fuego fuerte.
7. Sirve sobre una base de patatas con cebolla y coloca encima las alcachofas rellenas del marisco salteado. Riega con un poco de la salsa y sirve con cebollino.

### **Paté de mejillones**

#### **Ingredientes (4 personas):**

- 1 lata de mejillones en escabeche
- 1 lata de atún claro en aceite de oliva
- 4 cucharadas grandes de crema de queso (Philadelphia light, por ejemplo)

#### **Preparación:**

1. En un bol grande, vamos añadiendo todos los ingredientes. Comenzamos por los mejillones y el líquido del escabeche. Seguimos con el atún claro y el aceite de oliva.
2. A continuación, añadimos todo con la crema de queso (light mejor). Mezclamos bien con la ayuda de un tenedor.
3. Trituramos con la batidora, bien fino. Poco a poco irá cogiendo una textura suave y cremosa. Lo pasamos a un recipiente, tapamos con film transparente y lo metemos en frío al menos un par de horas.
4. Lo podemos servir en tostaditas o con bastoncillos de verduras como pimiento rojo, pepino, etc.

### **Brochetas de mozzarella y cherries con hojas de albahaca**

#### **Ingredientes (4 personas):**

- 20 bolitas de mozzarella fresca (aproximadamente 200 g).
- 20 tomates cherry.
- 20 hojas frescas de albahaca.
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharada de vinagre balsámico (opcional, para un toque más sabroso).
- Sal y pimienta negra al gusto.
- Palillos o brochetas pequeñas.

#### **Preparación:**

1. Lava bien los tomates cherry y las hojas de albahaca. Escurre las bolitas de mozzarella y sécalas suavemente con papel de cocina.
2. Toma un palillo o brocheta y ensarta un tomate cherry.
3. Luego coloca una hoja de albahaca, doblándola si es necesario para que encaje.
4. Añade una bolita de mozzarella fresca.
5. Repite el proceso hasta completar las 20 brochetas.
6. Coloca las brochetas en una fuente o plato grande.
7. Rocía con aceite de oliva virgen extra.
8. Si lo deseas, agrega unas gotas de vinagre balsámico.
9. Espolvorea sal y pimienta negra recién molida al gusto.
10. Lleva a la mesa y sirve como aperitivo, entrada o acompañamiento.

## Pudding de chocolate vegano

### **Ingredientes (4 personas):**

- 250 g de tofu blando o sedoso escurrido
- 1 Dátil
- 1-2 cucharadas de cacao puro en polvo sin azúcar
- 25 g de chocolate negro sin azúcar (75-85%)
- 1/2 cucharadita esencia de vainilla (opcional)
- Ralladura de naranja al gusto
- Sal una pizca

### **Preparación:**

1. Deja el dátil en remojo para que se hidrate durante 2 horas. Quita el hueso, pica y machácalo con un tenedor para formar una pasta.
2. Derrite el chocolate en el microondas a intervalos cortos y a potencia baja, para que no se queme, y deja que se enfríe un poco.
3. Escurre muy bien el tofu y pásalo por papel de cocina para que absorba el exceso de agua, sin apretar.
4. Pon el tofu en un recipiente de picadora o batidora, y tritúralo con la vainilla hasta formar una crema.
5. Añade el cacao y el dátil, y bate un poco más. Ahora ya puedes incorporar el chocolate derretido, la sal y la ralladura de naranja.
6. Puedes presentarlo en un vaso o copa con frutos rojos o trocitos de naranja por encima.

## Bombones de frambueso o kiwi

### **Ingredientes (4 personas):**

- 20 frambuesas
- 3 kiwis
- 100 g de chocolate negro fondant
- 1 yogur natural sin azúcar

### **Preparación:**

1. Lava y seca las frambuesas. Pela los kiwis y córtalos en 8 trozos.
2. Funde el chocolate negro al baño María, sin dejar de remover.
3. Para las frambuesas, previamente las rellenaremos de yogur, con mucho cuidado de no romperlas, y las reservaremos en el congelador.
4. Cuando ya estén congeladas, las sumergimos en el chocolate derretido con ayuda de una cucharilla, y las volvemos a reservar en el congelador o nevera.
5. Para el kiwi, pinchamos los trozos con un palillo y sumergimos en el chocolate. Colócalos sobre papel de hornear y reservalo en la nevera.



### **Turrón de chocolate casero**

#### **Ingredientes (4 personas):**

- 150g Chocolate >85%
- 140g almendras (u otro fruto seco)
- 1 cda de aceite de coco u oliva

#### **Preparación:**

1. Tritura las almendras. Reserva
2. Funde el chocolate con el aceite en el microondas 1 min y medio, 700w.  
(Hazlo en golpes de 30 sec, remueve y sigue).
1. Mezcla todo junto y añade a un molde cuadrado o rectangular de silicona.
2. Cuando atempere, mételo 15 min al congelador y después a la nevera.
3. Conservación: en nevera. Dura más de 1 mes.

SUSTITUTO : si eres alérgico a los frutos secos puedes cambiarlo por arroz hinchado, o quínoa hinchada.

### **Donuts saludables**

#### **Ingredientes (6 donuts):**

Para los donuts

- 160 g zanahoria
- 2 huevos
- 35 g harina de avena o copos de avena
- 1 cda de levadura química
- Aceite de oliva virgen extra AOVE o aceite de coco
- 1 cda de canela al gusto

Para el chocolate

- Chocolate negro (al menos 85%)
- Aceite de oliva o coco

#### **Preparación:**

1. En primer lugar, llevamos al microondas las zanahorias durante 6 minutos a máxima potencia en un estuche de vapor. Además, precalentamos el horno a 180°C con calor arriba-abajo para que esté listo después.
2. Cuando estén listas, lo aplastamos con la ayuda de un tenedor (o trituramos) y lo mezclamos junto con el resto de los ingredientes de los donuts en un bol hasta integrar todo bien. Debe quedar una pasta homogénea.
3. Impregnamos los moldes con un poco de aceite de coco o aceite de oliva virgen extra para que no se peguen. Añadimos la mezcla a los moldes y los metemos al horno durante 20 minutos. Comprobar con un palillo que están listos y sale seco.
4. Mientras tanto, deshacemos el chocolate. Ponemos 2-3 cuadrados de la tableta de chocolate con una cucharada de aceite de oliva o coco.
5. Sacamos del horno los donuts y los bañamos en choco (esto último es opcional) y dejamos enfriar. ¡Y a por ellos!

### **Peras en hojaldre rellenas de nueces**

#### **Ingredientes (1 persona):**

- 1 pera mediana ligeramente madura
- 5 ml zumo de limón
- 10 g nueces picadas o molidas gruesas (puede ser otro fruto seco)
- 1-2 cditas azúcar moreno
- 15 ml yogur griego o queso crema
- 1/2 cedita canela molida
- 1 pizca nuez moscada molida
- 1/2 hoja hojaldre
- 1 huevo

#### **Preparación:**

1. Precalentamos el horno a 200°C. Lavamos la pera tal cual o pelada. Y la pintamos con zumo de limón si la hacemos pelada. Y sacamos el corazón con un descorazonador o con un cuchillo. Cortamos ligeramente la base si fuera demasiado irregular, para que se mantenga asentada.
2. Mezclamos en un cuenco las nueces con unas gotas de zumo de limón, el azúcar moreno, el yogur o queso crema, la canela y la nuez moscada. Y rellenos la pera con esta mezcla, apretando bien.
3. Forramos una fuente o bandeja con papel de horno o lo engrasamos bien con mantequilla. Estiramos el hojaldre y colocamos encima de la pera para envolverla con la masa, presionando bien para que se adhiera a la fruta, y cortar lo que sobre.
4. La colocamos en la fuente y pintamos con huevo batido. Y ya podemos hornearla unos 20-30 minutos, dependiendo del tamaño. ¡Y ya lo tenemos listo!