

## Una comida inteligente para anticiparse a la Navidad

Ante los excesos navideños, toda prevención es poca... sobre todo en materia de nutrición.

Siendo realistas, aunque todos los años se hagan propósitos de no abusar en las comidas, al final se come más de la cuenta. "Todavía queda tiempo para las fiestas y aprender a comer con cabeza", estima Itziar Digón, psicóloga nutricionista de la madrileña Clínica Bari, "es más inteligente y más efectivo que dejemos las dietas depurativas para después de Navidad porque el cuerpo nos va a pedir a gritos una cura de desintoxicación y nos va a costar mucho menos esfuerzo hacerla".

La propuesta de Digón es recurrir a una alimentación sana y preventiva, es decir, sin demasiadas restricciones porque si no "llegaremos a Nochebuena con ganas de devorar todo lo que nos pongan delante". En general, se trata de una dieta energética que aporte vitaminas y minerales suficientes.

Un ejemplo de este tipo de alimentación puede ser:

### Desayunos (a escoger una de las opciones):

- Café o té con leche desnatada y sacarina.
- Pan integral con aceite de oliva / pan integral con 2 lonchas de pavo / pan integral con queso fresco / bowl de cereales naturales con leche desnatada / yogur desnatado con 2 piezas de fruta (por ejemplo naranja y Kiwi).

### Media mañana (a escoger):

- Barrita snack.
  - Yogur desnatado.
  - Una pieza de fruta.
- Se puede acompañar con una infusión o un café.

### Comida:

- Primeros platos: verduras rehogadas, asadas o a la plancha (brócoli, coliflor, pisto de calabacín, parrillada de verduras, crema de calabaza) / ensaladas ligeras (lechuga, tomate, cebolla, maíz, brotes de soja, zanahoria rallada).



- Segundos platos: filete de ternera a la plancha, hamburguesa de ternera, pescados a la plancha, sepia, calamares, mejillones, pechuga de pollo o pavo, huevos... Mejor si se prescinde de la guarnición.

### Media tarde:

- Un yogur desnatado y 3 almendras.
- Dos biscotes integrales con queso fresco.
- Dos lonchas de pavo y 3 nueces.

### Cena:

- Primeros platos: sopa de verduras, crema de calabacín o de puerros, ensalada de tomate y queso fresco, ensalada de cogollos y huevo duro.
- Segundos platos: merluza, lubina, gallo, revuelto de gambas, champis o ajetes, latas de conserva, pechuga de pollo.
- Antes de acostarse, tomar una onza de chocolate negro.