

# S.O.S. DIETA DE FIN DE AÑO

COMO SOBREVIVIR AL MENU DE NOCHEBUENA Y A LA SUCESION DE REUNIONES PARA DESPEDIR EL 2010 SIN SUMAR KILOS NI PONER EN RIESGO LA SALUD; SOLUCIONES Y CONSEJOS PARA EVITAR EXCESOS

POR CARINA RINGEL\*

Empiezan las despedidas del año, las reuniones con amigos y compañeros de trabajo, los festejos familiares y los preparativos para la Navidad. Y en cada uno se repiten las mesas repletas de todo aquello que con esfuerzo evitamos durante el año: maníes, turroneos, nueces y pasas con chocolates, casi siempre acompañados por bebidas alcohólicas. Entonces, no está demás recordar experiencias anteriores, años en los que, por comer demás, la playa nos encontró con algún kilo adicional, o cuando borramos de un plumazo horas de gimnasio y dietas restrictivas.

Para terminar el año en forma y sin excesos, es bueno tener en cuenta algunas recomendaciones:

1. No saltar comidas durante el día. Incluso es aconsejable realizar una colación extra antes de salir (una fruta, 1 huevo duro o 1 porción de queso), ya que ayudará a reducir el hambre y controlarse en las fiestas.

2. Presentar opciones saludables y ricas.

3. Planificar lo que se va a comer y beber.

4. Es importante darse un gusto con moderación en cada reunión. La restricción genera más deseo y puede llevar a comer descontroladamente. Para medirse, ayuda comenzar por los alimentos más sanos y, luego, elegir entre las opciones saladas o dulces preferidas y servirse en un plato de postre. Cortar trozos chicos y hacer pausas entre bocado y bocado, permitiéndose disfrutarlos más.

5. Evitar pasar demasiado tiempo cerca de los alimentos tentadores. Es mejor concentrarse en conversar y bailar lejos de la mesa.

**“COMPRO-  
METERSE  
CON LA MO-  
DERACION  
ES EL MODO  
DE OBTENER  
LO MEJOR  
DE CADA  
MOMENTO Y  
CUIDAR  
EL PESO”**

7. Hacer un registro de comidas y movimiento en la semana. Así se logra aumentar el compromiso y compensar los excesos. Pero, además de estos consejos de buena conducta, también es importante dar rienda suelta a la creatividad en la cocina y elaborar comidas ricas y tentadoras que no signifiquen una ingesta calórica tan importante

Aporta muchas calorías, pero, además, beber en exceso contribuye a que se pierda el control de lo que se come.

**Algunas ideas para presentar una mesa colorida:**

- tomates chicos rellenos con atún, arroz y mayonesa light.
- pinchos de melón con jamón, tomates cherry, mozzarella y albahaca; jamón con ananá, pastrón y pepino agrisulce.
- huevos rellenos con atún, queso descremado y mayonesa light
- tortilla de zapallito o acelga cortada en cuadraditos.
- ensaladas coloridas, con frutas, kanikama, atún, jamón, quesos magros. Capresse, o de palmitos, manzana verde, apio y lechuga, o de rúcula, tomates deshidratados y semillas de girasol, son algunas opciones

FOTO: CORBIS



En los platos principales, se pueden incluir todas las opciones tradicionales, teniendo en cuenta las siguientes sugerencias para bajar las calorías y las grasas:

1. Reemplazar la cocción con aceite por antiadherentes.
2. Reemplazar la crema por crema light o por queso blanco descremado diluido con leche o por salsa blanca light (mezclar una cucharada de maicena en 1 vaso de leche y llevar a fuego lento mezclando hasta que se espese, agregar nuez moscada y sal).

Otras ideas de bajas calorías: crêpes light de verdura con ricota descremada; carnes preparadas con hongos, ciruelas y vino; woks de verduras, arroz, pollo, carne o pescado; brochettes mixtas, o pollo a la mostaza, con manzanas y vino.

¿Y de postre? Frutillas con jugo de naranja, bolitas de melón con hielo, cerezas, ensalada de frutas, helados dietéticos y tortas light. Una buena idea es decorar y enfriar frutos rojos colocándolos en un bol de vidrio con agua, hielo y flores. Para el brindis, se pueden hacer trufas de chocolate de 150 calorías por porción (equivalen al aporte de 1 yogur chico diet y 1 manzana chica). Sólo hay que reemplazar algunos ingredientes en la receta de siempre. Lleva: 250 g de queso blanco descremado, una cucharada de cacao amargo rallado, 2 de coco rallado, 4 de avena, 1 de esencia de vainilla, 2 de whisky, 1 pizca de café instantáneo, edulcorante y coco rallado a gusto. Hervir el whisky con 4 cucharadas de agua por 2 minutos. Mezclar con los demás ingredientes. Mojarse las manos con agua y hacer pequeñas esferas, pasarlas por coco y colocarlas en pirotines. Reservar en la heladera, servir... ¡y a disfrutar sin culpa!

\* Nutricionista del Grupo A.I.D.A. (Asistencia Integral de Desórdenes Alimentarios) [www.grupoaida.com](http://www.grupoaida.com)