

# El arte de comer sano en Navidad

Decálogo de menús saludables para estas fiestas que combinan originalidad, grandes propiedades culinarias y sencillez de ejecución



**Paula Jiménez Fonseca**

Oncóloga médica del HUCA, autora de los libros "Comer para vencer al cáncer" y "Remedios naturales para síntomas habituales".



**Belén Álvarez**

Química especialista en nutrición, autora de "Comer para vencer al cáncer".

Las celebraciones navideñas suelen girar en torno a la mesa y la comida suele convertirse en un reto en el que al estrés del cocinero por tenerlo todo a punto, se unen platos demasiado elaborados, pesados y poco saludables. Sin embargo, si nos preparamos, la mayoría de nosotros desearíamos algo sencillo, digestivo y tener más tiempo para compartir con nuestros seres queridos. Esto puede lograrse a través de originales platos basados en alimentos con grandes propiedades culinarias, fáciles de cocinar y muy saludables. Vamos allá:

**A) Aperitivos saludables.** Son entrantes que, al estar basados en verduras, aportan pocas calorías. Son ricos en minerales, vitaminas, antioxidantes y sustancias depurativas. Estos aperitivos están adecuados de modo que resulten sabrosos y apetecibles, fundamentalmente con ajo, cebolla y perejil, evitando el exceso de proteínas (carne, pescado, huevos) de las que solemos abusar en estas fiestas.

1. Alcachofas salteadas.
2. Arbolitos de brócoli con almendras y perejil.
3. Chupitos o vasitos con zumos de hortalizas (zanahoria, tomate, remolacha...).
4. Croquetas o buñuelos de espinacas y calabaza o queso y setas.
5. Cocas pequeñas o quiche de verduras como calabacín, berenjena, espinacas.
6. Espárragos a la vinagreta.
7. Endivias con queso fresco y un poco de roquefort.
8. Palitos integrales con hummus (paté de garbanzos) o guacamole.
9. Palitos de queso fresco y tomate cherry o de salmón y espárragos.
10. Setas o champiñones o espárragos trigueros al ajillo servidos sobre tostadas de pan horneado.

**B) Primeros platos.** Deberían ser ligeros, con un predominio de los caldos y verduras, dado que los segundos platos en estas fechas son más pesados y abundantes. Para aportar originalidad, pueden aliñarse con salsas caseras atractivas y novedosas para nuestro paladar.

1. Berenjenas rellenas de pisto.

niz confitada con verduras o pato con endibias, naranja y almendras o con col, lombarda y manzana.

8. Pollo relleno de setas o espárragos o frutos rojos o al horno aderezado con cerveza o vino y ajo.
9. Redondo asado con jengibre y mostaza o cordero lechal asado al tomillo.
10. Solomillo de cerdo con cebolla confitada.

**D) Guarniciones.** Pueden servir para acompañar carnes o pescados cocinados al vapor, a la plancha o al horno.

1. Calabacines en tempura con pipas de girasol.
2. Champiñones gratinados con tomillo y limón.
3. Chutney de manzana y pasas.
4. Tallarines de puerros.
5. Verduras marinadas a la plancha o caramelizadas o calabaza asada con parmesano.

**E) Postres.** La fruta es un alimento dulce, digestivo y sabroso que aporta un postre por su colorido y gusto. El yogur y el helado son digestivos y preferibles a la pasta elaborada con harina, huevo, azúcar y manteca, que contiene muchas calorías y colesterol. Los dulces comerciales son excesivamente calóricos y resultan inadecuados tras una comida completa, por lo que deberían tomarse en muy pequeñas cantidades y quizás mejor en el desayuno y/o como "snack" en la merienda.

1. Brocheta de frutas frescas: piña, mandarina, plátano, manzana, pera, papaya...
2. Copa fría de cítricos.
3. Chupito de mousse de naranja con galleta de avena o muesli o de limón.
4. Gelatina de fresas o crema de frambuesas.
5. Helado de piña con hojas de menta.
6. Manzanas asadas rellenas de nueces y pasas.
7. Milhojas de requesón con salsa de frutas.
8. Mus de queso o yogur con mermelada de frutos de rojos
9. Yogur con piña o manzana, uva y/o plátano.
10. Sorbete de mandarina y granada.

Para elaborar este decálogo de platos navideños se han elegido frutas y verduras con propiedades frente al cáncer y otras dolencias entre las que destacamos: coles, ajo y cebolla, cítricos, tomate y calabaza, frutos rojos, verduras de hoja verde, alcachofa y espárrago, pescados azules, yogur y aceite de oliva.

Y como reflexión final, como reconocimiento a todos aquellos miembros de nuestras familias que estos días asumen la responsabilidad de la cocina, recordárenos que: "Comer mejor no significa estar todo el día en la cocina, sino disfrutar de una buena mesa y mejor compañía".

**Berta Fernández Álvarez.**  
Oviedo

Después de días de nervios, angustia, ansiedad y miedo ante una intervención quirúrgica, te presentamos en el Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) para ingresar y te comunican que tu operación ha sido anulada porque no hay anestesiista.

Operación programada y anulada... por no sustituir las bajas. ¿Por qué la dirección del HUCA no tiene previstas las bajas de sus trabajadores? A mí sí que me iban a sustituir en mi trabajo y tuve que decirle que no podía empezar a trabajar por decisión del HUCA.

¿Por qué tampoco tienen en cuenta que los pacientes afectados somos personas de carne y hueso que sentimos y padecemos, con vida, trabajo, hijos, familiares desplazados, etcétera.

Cuando parecía que todo había acabado, llega el día de mi operación anulada y recibo una llamada de admisión, para saber... por qué no había ingresado el día anterior. En planta me estaban buscando.

Para completar una nefasta organización se suma que tampoco puedes reclamar o, al menos, te lo ponen difícil: no hay hojas de reclamaciones, atención al paciente sólo está abierto por la mañana (mi ingreso era por la tarde)... Así que sólo te queda irte a tu casa con tus nervios destrozados, disgusto, sofocón, cabreo, indignación e impotencia, a esperar que te llamen de nuevo. ¿Cuándo? Nadie lo sabe. ¿Por qué se juega con la salud y el trabajo de la gente de esta manera? ¿Qué clase de personas están dirigiendo el HUCA?

## La unidad de reproducción del HUCA reivindica una investigación

La unidad de reproducción asistida del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) ha reivindicado parte de la autoría de una investigación que ha esclarecido una de las causas por las que las mujeres obesas suelen tener más dificultades para quedar embarazadas mediante fecundación "in vitro". Del trabajo, publicado en la revista "Fertility & Sterility", se había destacado la participación de la Universidad de Oviedo y de Cefiva. Sin embargo, según varios miembros de la citada unidad, los pacientes, la recogida de datos y los análisis correspondieron al HUCA.