

PARA NO ENGORDAR ESTAS NAVIDADES

Por Lola Martín

En nuestros días, estar delgado no es solamente una necesidad para mantener nuestra salud, sino una imposición de la moda, que desde hace ya varios años nos obliga a una serie de sacrificios para conseguir que nuestra figura se ajuste a los cánones que nos dictan los "genios" de la costura, sobre todo para el género femenino.

En estos tiempos, muchos son los métodos que han salido a la luz para que nos mantengamos en forma y con una esbelta silueta; éstos van desde las clínicas especializadas en el tema a las simples y llanas recetas de cocina de bajas calorías, pasando por largas sesiones de duro ejercicio físico.

VENTAJAS E INCONVENIENTES

Todos estos métodos tienen sus ventajas y sus inconvenientes: Las clínicas especializadas están dedicadas casi exclusivamente a personas con un alto «status» social, ya que por lo general su coste no suele estar al alcance de la clase media.

Las dietas presentan también ciertos inconvenientes, pues si eliminamos ciertos elementos de nuestra alimentación diaria, es muy fácil que corramos el peligro de contraer alguna enfermedad.

También el ejercicio físico practicado sin ningún tipo de control puede acarrear problemas de salud. Entonces, ¿cuál es la solución?

Muy sencillo, la solución está, como casi todo, en encontrar un término medio. Una dieta sana y equilibrada y la práctica diaria o al menos periódica del ejercicio ade-

cuado, nos dará el resultado apetecido.

Pero este consejo es mucho más fácil de dar que de seguir, pues practicar con cierta periodicidad un deporte es, en algunos casos, si no imposible sí difícil, porque las ocupaciones a que nos obliga la vida diaria no nos dejan mucho tiempo libre, y cuando disponemos de éste, no nos agrada demasiado la idea de «sudar». Por otro lado, seguir una dieta sana y equilibrada, supone renunciar a ciertos «manjares», sobre todo en estas fiestas navideñas, donde las reuniones y las comilonas están a la orden del día.

Para tratar de conseguir ese balance deseado durante estas fiestas, paso a exponeros una serie de consejos y varias recetas de cocina que, con seguridad, os permitirán disfrutar y al mismo tiempo no tener que arrepentirse después de esos kilos de más tan molestos.

—Cuando vayas a hacer la compra para estos días, prepara una lista detallada y atente a ella.

—Si eres tú quien tiene que preparar la comida, trata de no «probarla» demasiadas veces, pide que lo haga alguien de tu familia.

TRES RECETAS INDICADAS PARA ESTA NAVIDAD

Porrusalda ligera.— De fácil y pronta preparación.

Ingredientes necesarios: 50 gramos de margarina, 2 kilos de puerros, 6 cebollas medianas, 6 patatas medianas, 6 huevos cocidos, 6 ramas de apio y sal.

Preparación: Limpia bien los puerros y el apio, pela la cebolla y córtala en trozos pequeños, pela la patata y córtala en dados. Pon la margarina en una cacerola, echa la cebolla y deja que se dore. Corta los puerros en rodajas finas y añádelos a la cebolla, agregando también los dados de patata, el apio y un vaso y medio de agua.

Tapa bien la cacerola y deja cocer hasta que las verduras estén tiernas. Rectifica de sal si es necesario y sirve adornándolo con los huevos cocidos y partidos en forma de media luna.

Este sabroso plato sólo supone 360 calorías por ración.

Besugo al horno.— Tiempo de preparación: 40 minutos.

Ingredientes: Un besugo de unos ¾ de kilo, 4 rodajas de limón, 3 dientes de ajo, 6 cucharaditas de aceite, 2 cebollas medianas, 25 gramos de pan rallado, ½ kilo de patatas, sal y perejil.

Preparación: Limpia bien el besugo, hazle unos cortes en el lomo y pon en ellos las rodajas de limón. Prepara una cama de cebollas y patata (peladas como para tortilla) y dórala en aceite muy caliente (reserva las 6 cucharaditas de aceite para el besugo). Ponlas en la fuente del horno con el besugo encima. Pica en el mortero los dientes de ajo con el perejil, mezclándolo con el aceite y la sal y repártelo sobre el besugo. Espolvoréalo con el pan rallado y mételo al horno durante 20 minutos aproximadamente. Sirvelo en seguida. Las personas que quieran menos calorías lo tomarán sin patatas, acompañado de un poco de ensalada. Las calorías de este plato, sin las patatas, son 300.

Medallones de solomillo.— Tiempo de preparación 30 minutos.

Ingredientes: 6 medallones de solomillo de unos 150 gramos cada uno, 50 gramos de margarina, 6 cucharadas de chalota picada (o cebolla), 6 decilitros de nata líquida, 6 vasitos de vino blanco, pimienta negra molida, estragón y sal.

Preparación: Sazona los medallones con la sal y la pimienta, y saltéalos en una sartén con la margarina y la chalota (o cebolla). Cuando estén en su punto, sácalos y reservalos tapados (así se mantiene el calor y van soltando jugo).

En la misma sartén, sin fregarla, echa la nata, el vino y el estragón picado, deja que se reduzca un poco a fuego fuerte, añade el jugo que ha soltado la carne y mézclalo bien. Baña el solomillo con esta mezcla.

Se acompaña este plato de espárragos trigueros, tomate y lechuga. Tiene unas 500 calorías por ración.

Con estas recetas no puedo asegurarte que vayas a adelgazar, pero lo que sí puedo decirte es que si el total de calorías que tomas en la comida no es demasiado grande, te podrás permitir el lujo de algún exceso en los postres navideños sin que después tengas que arrepentirte por los kilos ganados durante estos días.



Las Navidades son días propicios para sobrepasar la dieta alimenticia

CONSEJOS PARA ESTAS FIESTAS

—Si bebes alcohol, ten presente que el vino de cava es el que menos calorías tiene.

—Si estás en una fiesta, trata de beber tónica, mantente alejada de la mesa de la comida y, sobre todo, de los dulces, las patatas fritas y los frutos secos.

—Come ligeramente el día anterior.

—Bebe unos ocho vasos de agua al día.

—Antes de ir a una fiesta, tómate una pieza de fruta o un vaso de leche desnatada.

—Viste unos pantalones ajustados mientras haces los preparativos.

—Durante la comida, toma la menor cantidad posible de pan.

—Si tomas café, que sea descafeinado pues la cafeína activa el apetito.

—Sé uno de los primeros en levantarte de la mesa dando la comida por terminada.

—Después de la cena, si te es posible, vete con tus amigos a bailar, de esta forma quemarás el exceso de calorías.



ESTAMOS MUY PREPARADOS PARA ESTAS FIESTAS

CARNES SELECCIONADAS DE TERNERA, TERNASCO Y CERDO.

POLLOS TIO COSME CONEJOS, PAVOS, JAMONES Y EMBUTIDOS DE ELABORACION PROPIA



LOS QUESOS MAS AFAMADOS

LOS PATES MAS SABROSOS

LOS FIAMBRES MAS SELECTOS

EXQUISITOS AHUMADOS

LOMOS DE CERDO CURADOS

FELICES FIESTAS Y PROSPERO AÑO NUEVO