

Recetas de Navidad



Como parte de las costumbres y tradiciones de la época navideña se preparan varios platos típicos que se comparten en unión familiar o de amistad. La mayoría de esos platos típicos son altos en calorías, grasas y azúcar. Algunas recetas de esos platos típicos se pueden preparar con otros ingredientes para que sean unas alternativas más saludables.

En las Fiestas Navideñas se pueden preparar recetas como las siguientes para ofrecer entremeses más saludables

Arroz con Dulce

(Esta receta provee 8 porciones de aproximadamente 4 onzas) Cada familia o persona tiene su receta particular de este postre típico. Prepare y pruebe esta receta como una alternativa más saludable, si desea puede ajustar la cantidad de las especias a su gusto.

Ingredientes:

- 2 a 4 tazas de Agua (de acuerdo a la consistencia que usted prefiera)
- 1/2 cucharadita de Sal
- 2 palitos de Canela, picadas en 3 a 4 pedazos
- 1/2 cucharadita de Semillas de Anís
- 4 Clavos Enteros
- 1 pedazo de 1 pulgada de Raíz de Jengibre Fresco, rallado
- 1 taza de Arroz Crudo de Grano Corto
- 2 tazas de Leche libre de Grasa
- 1/2 taza de Sustituto de Azúcar Granulado
- 1/2 taza de Pasas
- Canela en Polvo

Procedimiento:

Hierva el agua con la sal, los pedazos de canela, el anís, los clavos y el jengibre, por 2 a 3 minutos. Cuele y descarte las especias. Añada la leche y el arroz al agua y vuelva a hervir a fuego mediano. Reduzca a fuego lento, tape y cocine hasta que el arroz absorba casi todo el líquido, por 15 a 20 minutos. Agregue el sustituto de azúcar y las pasas y mezcle bien. Continúe cocinando a fuego lento y revolviendo de vez en cuando. Cuando el arroz esté espeso, espolvoree con la canela en polvo. Sirva caliente o frío.

Datos nutricionales por cada porción (4 onzas)

- Calorías 135
- Grasa Total 0 g
- Grasa Saturada 1 mg
- Colesterol 1 mg
- Sodio 178 mg
- Carbohidratos 30 g
- Fibra Dietaria 1 g
- Proteína 4 g

Intercambios de Grupo de Alimento

- 2 Farináceos

Antipasto

Ingredientes:

- 2 latas de Atún o Pollo en Agua
- 2 hojas de Laurel
- 1 Cebolla Mediana
- 1 Pimiento Verde
- 1 Pimiento Morrón Enlatado
- 5 Aceitunas
- 1/2 Botella de Salsa de Tomate (“Ketchup”)
- Pimienta Molida a Gusto
- Galletitas “Ritz” Reducidas en Grasas

Procedimiento:

Corte la cebolla, el pimiento verde, el pimiento morrón, las aceitunas y las hojas de laurel en cuadritos. Luego los coloca en una olla mediana y cocine a fuego moderado por 2 a 3 minutos. Descarte el líquido de las latas de atún o pollo. Retire la olla del fuego y le añada el resto de los ingredientes. Con una cuchara mezcle todos los ingredientes y cocine a fuego moderado por 2 a 3 minutos. Lo deja enfriar y sirva con las galletitas.

Datos nutricionales por porción (4 galletas con 1 cucharadita de antipasto)

- Calorías 87
- Grasa Total 1.5 g
- Grasa Saturada 1 g
- Colesterol 3.5 mg

Intercambios de Grupo de Alimento

- 1 Farináceo
- 1 Proteína Baja en Grasa

Bocadillo de Espárragos

Ingredientes:

- 1 paquete de Pan Integral (“Fat Free”)
- 2 latas de Espárragos Enteros
- 1 paquete de 8 onzas de Queso Crema Libre de Grasa
- 2 tazas de Leche Fresca Baja en Grasa
- 1/4 cucharadita de Sal

Procedimiento:

Quitele la corteza al pan. Humedezca las rebanadas de pan con un poco de leche y amáselas con un rolo. Derrita el queso crema y añada la sal. En cada rebanada de pan coloque una cucharada de la mezcla y un espárrago y enrolle, asegurando con un palillo de diente. Coloque los rollitos en la nevera hasta que estén bien fríos. Corte en rueditas y sirva.

Datos nutricionales por porción (4 bocadillos)

- Calorías 75
- Grasa Total 1g
- Grasa Saturada 0.5 g
- Colesterol 1 mg

Intercambios de Grupo de Alimento

- 1 Farináceo
- 1/2 Hortaliza (Vegetal)

Humana

PRHKCYBSP

Por: Dpto. Educación y Prevención Humana

HumanaHealth
en tu empresa



¡Llegó la Navidad!

Consejos para controlar el peso durante la temporada

¡Llegó la Navidad! Época propicia para compartir con familiares que forman parte de tu hogar entre manjares navideños. Sin embargo, estudios clínicos advierten que durante esta temporada se suele aumentar de dos a diez libras de peso. Principalmente las personas que ya están en sobrepeso. Además, suelen complicarse condiciones como la diabetes y las enfermedades coronarias.

Por lo tanto, los expertos en nutrición recomiendan comer con moderación. Las comidas típicas navideñas como el lechón, el famoso cuerito y los pasteles son altos en grasa y calorías. Siguiendo estos consejos puedes mantenerte saludable durante la temporada navideña.

- **Sé realista.** No trates de perder peso durante las fiestas navideñas. Mejor trata de mantenerte en tu peso actual.
- **Planifica hacer ejercicios.** El ejercicio ayuda a relajarte del estrés navideño y previene que ganes peso.
- **No omitas comidas.** Antes de ir a una fiesta, come una ligera merienda como pedazos de fruta. Esto te ayuda a controlar tu apetito.
- **Come hasta estar satisfecho.** No comas para sentirte lleno o harto.
- **Cuidado con las bebidas.** El alcohol induce a sobre comer y las bebidas no alcohólicas pueden estar llenas disponible cervezas sin



alcohol, agua tónica, cidra, agua gaseosa, jugos y refrescos de dieta. En tus ponches puede sustituir el alcohol por cerveza de jengibre (“ginger ale”).

- **Si se excedió** comiendo en una comida, come liviano en la próxima.
- **Limita el consumo de dulces típicos** tales como majarete, tembleque, coquito, arroz con dulce, dulce de coco a cuatro servicios durante la época navideña.
- **Para asegurarte de que no comas desproporcionadamente,** intenta llenar el plato de la siguiente manera: una cuarta parte para farináceos como arroz, pasta, vianda o pastel, una cuarta parte para carne y dos cuartas partes para ensalada verde.
- **Lleva tu propio plato saludable** a la fiesta o reunión.
- **Practica la cocina navideña saludable** Prepara tus platos favoritos bajos en grasa y calorías.