

INSTITUTO MEDICOESTÉTICO BRINDA POR UN 2009 LLENO DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Se acercan las Navidades, y con ellas unos días de celebración, que en el caso de la alimentación, en la mayoría de los casos adquiere tintes compulsivos. ¿Por qué no plantearnos unas comidas y unas cenas en familia saludables? ¿Por qué no huir de lo que cada año ingerimos en estas fechas por pura gula? Instituto Médico Estético apuesta por un 2009 lleno de salud y belleza, que debe comenzar por una alimentación equilibrada. Solo así conseguiremos por fin olvidarnos de la palabra dieta

Madrid, 8 octubre 2008.- El comienzo de un nuevo año es el momento adecuado para familiarizarnos de una vez con los alimentos más saludables del mercado pero, de paso, también podemos limitar los efectos de los excesos propios de las fiestas navideñas.

Sufrimos un envejecimiento cutáneo por fenómenos que asocian la degeneración intrínseca cronológica y genética, y la unión de factores externos como son la exposición solar, el tabaco, el estrés, la exposición a tóxicos y también la alimentación. Mejorando nuestra alimentación va a repercutir en un mantenimiento de nuestra forma física, así como en una mejor calidad de nuestra piel.

POR UNA NAVIDAD MÁS SALUDABLE

¿Es posible vivir unas fiestas sin excesos de los cuales nos estemos arrepintiéndolo durante todo el primer trimestre del año siguiente? Por supuesto, ya que una alimentación saludable no está reñida con un succulento menú ni con el disfrute de los dulces y vinos propios de la época. Simplemente hay que seguir unos sencillos y efectivos consejos con los cuales evitaremos excedernos sin renunciar a ciertos caprichos.

- Se recomienda no comer entre horas y, lo más importante, evitar grandes cantidades. Hay ciertos alimentos como los menús demasiado grasos o los típicos dulces navideños a los cuales, si bien no es necesario renunciar, también se pueden disfrutar en pequeñas dosis.
- Limitar el consumo de alcohol a los días señalados como Nochebuena, Navidad, Nochevieja y Año Nuevo. Una copa de vino y/o cava puede ser beneficioso, pero no así el abuso.
- Cuando asistamos a un ágape, es interesante centrarse en los entrantes menos calóricos, entre los cuales destacan las setas a la plancha, el marisco, el jamón serrano o los moluscos.
- En los días clave intentaremos evitar los aperitivos más calóricos tales como el foie, el salmón ahumado, las frituras o los quesos grasos. Muchas veces, sólo con esos entrantes ya habremos ingerido más calorías de las que se cena en un día normal.

SUGERENCIAS DE MENÚ NAVIDEÑOS SALUDABLES

Primer plato

Hay que aprovechar las verduras de la época, como el cardo o la lombarda, que nos permiten realizar deliciosos platos como el cardo con almejas o la lombarda rehogada. También aportan pocas calorías la sopa de pescado, la menestra de verduras, la escalibada, la ensalada de gulas o unas deliciosas endibias con queso y nueces.

Segundo plato

Los pescados siempre son más ligeros para la noche, por lo que proponemos dorada a la sal o lenguado a la naranja. En cuanto a aves y carnes, nuestra sugerencia con menos calorías son el pavo o capón al horno relleno de frutas y el solomillo o cordero al horno.

Postres

Las frutas son una opción tan dulce como sabrosa. Una macedonia, cuajada con frambuesas, compota de peras, manzanas al horno o unas brochetas de frutas resultan un sabroso y ligero postre.

Los turrone y otros dulces navideños los tomaremos sólo en las noches señaladas y en poca cantidad.

No es nada recomendable estar sin comer los días antes de las grandes cenas, ya que si llegamos con mucha hambre comeremos con más ansiedad y en cantidades mayores. Por ejemplo, la cena del día de Navidad y la comida de Año Nuevo pueden ser ligeras, como una ensalada variada y/o fruta.

Después de las fiestas es aconsejable, si hemos comido con medida, volver a una alimentación equilibrada y algo más ligera para depurar las toxinas de más que hemos ingerido.

*Todas las opiniones reflejadas en la nota de prensa provienen de la
Doctora Carmen Gorosabel Directora Médico-Estético y Especialista en Nutrición de
Instituto MedicoEstético*

Instituto MedicoEstético está situado en el barrio de Salamanca con una clara filosofía ofrecer asesoramiento, transparencia y profesionalidad en todos sus tratamientos. En un ambiente minimalista y de agradable decoración de diseño, este centro ofrece un amplio menú de tratamientos médico-estéticos y cirugía estética a medida de cada necesidad. Ha aunado en un mismo centro a los mejores profesionales: médicos-estéticos, nutricionistas, cirujanos estéticos y anestesiistas con la última tecnología estética con eficacia probada y total garantía.

En Instituto MedicoEstético cada persona es única y cada tratamiento también.

Velázquez 100 - 28006, Madrid Tel: 91 781 65 15
www.imestetico.es

Instituto Medicoestético
C/ Velázquez 100
28006, Madrid
Tif.- 91 781 65 15

Prensa:
Público y Notorio – Expertos en Comunicación
Juana Fernández: 667 44 06 93
Jesús Rodríguez: 600 39 74 69