

# Comer en Navidad sin morir en el intento

**¡Mantén a raya a tu cliente!**

LOS EXCESOS NO SON BUENOS Y LA NAVIDAD ES UNA ÉPOCA MUY PROCLIVE PARA ELLOS. LOS ESTRAGOS RESULTANTES HACEN MELLA DURANTE MESES EN EL ÁNIMO Y, CÓMO NO, TAMBIÉN EN EL ARMARIO. Y AQUÍ ES DONDE ENTRA EN JUEGO EL PAPEL DE LA PROFESIONAL, QUE CON SUS ACERTADOS CONSEJOS, TAMBIÉN SOBRE CALORÍAS Y GASTRONOMÍA, PUEDE MANTENER A RAYA LA BÁSCULA DE CADA CASA.

**EXPERTOS**  
en estética

## Dietario estrella

### ¿Y qué cocino en Navidad?

La comida puede traer por la calle de la amargura a más de uno. Aquí hay unas sencillas y sugerentes ideas para abrir boca sin complicarse demasiado la vida:

#### Primer plato en Nochebuena

Los que saben de cocina aconsejan siempre aprovechar las verduras de temporada. Y siguiendo estos sabios consejos la lombarda o el cardo se antojan ideales y no puede resultar más apropiados. La lombarda rehogada o el cardo con almejas son dos ejemplos que permiten lucirse con sencillos platos bajos en calorías. Otras opciones a no descartar son la sopa de rape, la menestra de verduras o la ensalada de gulas.

#### Segundo plato en Navidad

Una opción muy recomendable para este día es el pescado, que resulta siempre más ligero que la carne y permite unas digestiones más llevaderas. Cualquiera, cocinado a la sal como la dorada o la lubina, o el lenguado a la naranja, pueden resultar adecuados. Si se opta por la carne, las opciones menos calóricas son el pavo o el capón al horno relleno de frutos o, por ejemplo, el solomillo a la plancha.

#### Postres en Nochevieja

Las frutas son más que recomendables y no necesariamente tienen que resultar aburridas: la macedonia, la cuajada con frambuesas, las manzanas al horno o unas brochetas con gajos variados de frutas resultan postres tan ligeros como apetitosos.

#### Raciona los caprichos

No hay por qué renunciar a turrónes, mazapanes y mantecados pero deben de tomarse con mucha moderación. Un truco para racionarlos puede ser ponerlos "a mano" sólo en las noches señaladas.

Información facilitada por la doctora **Carmen Gorosabel**, directora Médico Estético y Especialista en Nutrición del Instituto Médico Estético.

