

QUE LAS
NAVIDADES
NO TE PESEN





CAROLINA MUÑOZ
Dietista-Nutricionista
integrativa

@carolcoalma

www.carolinamunoznutricion.com



En Navidad puede resultar complicado llevar una orden en la alimentación y **mantener el peso a raya.**

Estas fiestas son para disfrutarlas, pero la comida no debe ser el único foco en el que se centre todo el disfrute. Estar más tiempo con la familia para realizar actividades de ocio y al aire libre puede ser una gran alternativa a quedarse en casa de manera sedentaria.

En las siguientes páginas encontrarás una guía para no dar pasos para atrás, después de todos tus logros conseguidos durante meses atrás.

ESTRATEGIAS PARA NO AUMENTAR DE PESO

1. Ten un calendario grande en casa. Tacha los días que vayas a tener alguna comida o cena más copiosa. Procura que estas comidas (no el día entero) sean las únicas en las cuales vayas a excederte.



2. No hagas el **TODO o NADA**. Si te excedes en alguna comida o cena, que sea sólo esa toma, el resto del día ten una alimentación equilibrada.
3. Planifica tu menú semanal cada domingo para no improvisar platos más calóricos. De esta forma ahorrarás tiempo y dinero. Llena tu cesta de verduras y fruta de temporada, cereales integrales, legumbres, huevos camperos o ecológicos, pescados blancos y azules, carnes magras, frutos secos naturales, semillas, etc. Te dejo un listado más abajo con alimentos antiinflamatorios.
4. Olvídate de comprar dulces, déjalos para los días que te vayas a exceder, pero **NO** tengas en casa.
5. Si no eres el cociner@ de ninguna de las comidas o cenas navideñas, haz una propuesta de menú llamativa y saludable a la familia. Si eres el anfitrión sorprende con platos sanos y ricos. Por la red tienes un montón de ideas. Recomiendo la aplicación Pinterest.
6. Durante estos días, no te olvides de la hidratación. Bebe 1,5-2l de agua diarios. Puedes cubrir esta cantidad alternado el agua con infusiones y/o caldos de verduras.

7. No dejes de moverte. Aprovecha para hacer ejercicio mínimo 3 días a la semana. Si alguno de estos días es al aire libre, mejor. Exponte este ratito a los rayos del sol para absorber la vitamina D y aumentar tus defensas.
8. Espacia tus tomas de ingesta. O lo que es lo mismo: práctica ayunos intermitentes (te especifico como hacerlo más abajo).

ALIMENTOS ANTI INFLAMATORIOS

Cuando vayas a planificar tu menú semanal durante o después del periodo navideño, añade a tu cesta un gran surtido de alimentos antiinflamatorios. Serán unos excelentes aliados.

- Ajo
- Cúrcuma
- Pescado azul
- Nueces
- Semillas
- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate
- Jengibre
- Espinacas
- Acelgas
- Brócoli
- Frutas del bosque



RECETAS ANTI INFLAMATORIAS

Puedes hacerlas entre o durante los días festivos y post navidad.

1. CURCUMA LATTE



INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de almendras (500 ml)*
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/2 cucharadita de canela en polvo

INSTRUCCIONES

1. Calienta la leche de almendras en un cazo a fuego alto pero sin que llegue a hervir.
2. Retira del fuego y echa el resto de ingredientes. Remueve y prueba. Si no está a tu gusto, puedes echar más cúrcuma, canela o endulzante
3. Para que tenga tanta espuma nosotros usamos un batidor para capuccino, pero es opcional. Otra opción es batir la leche caliente en una batidora con el resto de los ingredientes para conseguir que tenga espuma.

2. CALDO DE VERDURAS



INGREDIENTES

- 1 ramillete de apio
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 uña de jengibre
- 1 trocito de alga kombu (opcional)
- Chorrillo de limón antes de tomarlo

INSTRUCCIONES

Corta los ingredientes en trozos grandes (menos el jengibre y el kombu) y añádelos a una olla con 1L o más de agua. Poner a fuego bajo-medio 1,5-2h mínimo. Colar el caldo y tomar antes de las principales comidas o como plato único en las cenas.

3. INFUSIÓN DE TÉ, JENGIBRE, LIMÓN Y CANELA



INGREDIENTES:

- Té verde, negro o rojo (opcional)
- Uña de jengibre
- Canela en rama
- Piel de limón

INSTRUCCIONES:

En un colador de infusiones añadir el jengibre, canela y limón. Infusionar con agua caliente. Por último, añadir el té en bolsita o planta si se desea. Tomar entre horas o después de las comidas. Es digestivo, depurativo y vitalizante.

4. ENSALADA DE ESPINACAS Y SARDINILLAS



INGREDIENTES:

- Espinacas frescas o baby
- 1lata de sardinas en AOVE
- Manzana de la familia que quieras
- Cebolla tierna (opcional)
- Limón, nueces o pistachos, AOVE, tomillo y sal marina para la vinagreta

INTRUCCIONES:

- Lavar previamente las espinacas y manzana
- Añadir a un bol las espinacas, la manzana cortada en rodajas o daditos (media o entera) , la lata de sardinas (media o entera), la cebolla tierna en laminas finitas.
- Chafar pistachos nueces con un mortero y añadir sal marina, AOVE y tomillo. Echar la vinagreta a la ensalada, mezclar y servir.

Ideal para una cena.

5. ENSALADA TEMPLADA DE BRÓCOLI



INGREDIENTES:

- 1 ramillete de brócoli
- Puñado de nueces
- Mix de semillas (sésamo, lino, calabaza, etc)
- Bayas de goji
- ½ aguacate
- Levadura de cerveza o nutricional
- Manzana o pera de la familia que quieras
- AOVE y especias al gusto

INSTRUCCIONES:

- Lavar el brócoli y darle un hervor de 3min. Poner en un bol
- Añadir al bol el resto de ingredientes. La manzana o pera lavada y cortada a láminas. Si es eco déjale la piel, sino no.
- Para que las semillas se asimilen mejor deben estar trituradas o hidratadas (lino y sésamo)
- Aliña con AOVE y especias al gusto.

Genial para una cena.

6. PUDDING DE CHÍA CON FRUTAS DEL BOSQUE



INGREDIENTES:

- 250ml de bebida de almendras (o avellanas) sin azúcares añadidos
- 3-4 cucharadas de chía
- 100gr de frutas del bosque

INSTRUCCIONES:

- Poner la bebida vegetal en un vaso bajito o bol.
- Añadir la chía y tapar con papel film.
- Dejar enfriar en el frigo unas 8 horas mínimo
- Sacar, remover y añadir la fruta (arándanos, moras, frambuesas, etc.) previamente ya lavada por encima.
- DIFRUTAR!

Puedes tomarlo como desayuno o merienda. Es saciante y antioxidante

7. SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS



INGREDIENTES:

- 200 gr de salmón salvaje (mejor congelado)
- Cebolla
- Pimiento verde y rojo
- Calabacín
- Ajo
- Especias al gusto
- AOVE

INSTRUCCIONES:

- Precalentar el horno a 180 grados
- Poner en una bandeja de horno las verduras lavadas y cortadas tamaño medio y el salmón.
- Cubrir el salmón con el ajo cortado, el AOVE y las especias
- Hornear 15-20 min.

Cómo comida o cena es una excelente opción.

AYUNOS INTERMITENTES

1. BENEFICIOS

- Mejora de la lucidez y de la concentración
- Pérdida de peso y grasa corporal
- Disminución de los niveles de insulina y azúcar sanguínea
- Corrección de la diabetes de tipo 2
- Aumento de energía
- Incremento de la quema de grasa
- Aumento de la hormona de crecimiento
- Disminución del colesterol en sangre
- Prevención de enfermedad de Alzheimer
- Activación de la limpieza celular
- Reducción de la inflamación

2. TIPOS

El primer número corresponde a las horas de ayuno (incluyendo horas de sueño) y el segundo las horas de ingesta.

- 12 + 12
- 14 + 10
- 16 + 8

3. ¿CÓMO LOS HAGO?

¿CUANTAS VECES A LA SEMANA? ¿CÓMO LO PUEDO INTRODUCIR?

Comienza 2 días seguidos o alternos con **12 + 12** de la siguiente forma:

- 21:30- 22:00 - CENA
- 9:30-10:00 - DESAYUNO

Sigue 2-3 días seguidos o alternos con **14 + 10** de una de las 2 formas:

-Primera opción:

- 21:30-22:00 – CENA
- 11:30-12:00- ALMUERZO COMPLETO: tostadas de pan de buena calidad con AOVE, aguacate, semillas y frutos secos, porridge de avena con fruta y frutos secos, batido de fruta (y verdura), yogur vegetal con fruta, granola, etc.

-Segunda opción:

- 19:00- MERIENDA-CENA: crema de verduras, tostada de pan de buena calidad con cosas, hervido, etc. Tomar sobre las 22:00 si deseas un caldo de verduras
- 9-9:30- DESAYUNO

Puedes seguir espaciando las tomas de ingesta con **16 + 8** de una de las 2 formas días alternos:

-Primera opción:

- 21:30-22:00 – CENA
- 13:30- COMIDA COMPLETA: sigue los criterios del NUTRIPLATO (25% cereales de buena calidad, 25% proteínas animales o vegetales y 50% verduras)

-Segunda opción:

- 19:00- MERIENDA-CENA: crema de verduras, tostada de pan de buena calidad con cosas, hervido, etc. Tomar sobre las 22:00 si desea un caldo de verduras
- 11:00-11:30-ALMUERZO COMPLETO

LÍQUIDOS PERMITIDOS EN EL AYUNO

AGUA es básico que bebas mucho y con frecuencia para no deshidratarte. Y el agua la puedes “alegrar” con:

- Trozos de fruta (no los comas ni tomes su jugo)
- Limas o limones
- Semillas de chía C

CAFÉ descafeinado o con cafeína pero sin azúcar ni edulcorantes. Puedes ponerle canela.

CALDO CASERO. Caldo de verduras con un poco de sal. Nada de puré o crema. Solo el caldo colado. Además de verduras, puedes poner cualquier hierba (seca o fresca), algas y especias.

INFUSIONES Y TÉ. Todas las que te apetezcan mientras no pongas azúcar, miel o edulcorantes. Algunas incluso te pueden ayudar mucho en esta dieta:

- Té negro (que espabila como un café)
- Té verde (que ayuda a reducir el apetito)
- Té blanco (que tiene un efecto antiaging)

No consumas azúcar, edulcorantes, leche, bebidas vegetales, refrescos light... Y nada que contenga calorías.