



¿Es posible comer rico en esta navidad y cuidar mi salud al mismo tiempo?

Por: Lic. Karol Castillo G.
Lic. Karen Ibarra C.
Profesoras - UCIMED


Navidad es un tiempo para compartir, de unión familiar y tradiciones, pero también es una época donde los hábitos de alimentación cambian completamente, pues hay disponibilidad de preparaciones típicas de nuestra cultura como lo son los tamales, el queque navideño, el rompopo, carnes, dulces, galletas, postres aderezos, dips y bebidas alcohólicas, que nos aportan grandes cantidades de energía (caloría) provenientes de grasas y azúcares principalmente, y no solo por los ingredientes que contiene, sino también porque se consumen en exceso.

Es por esto que se requiere tomar nota de algunos consejos nutricionales que nos pueden ayudar a controlar esas kilocalorías en exceso y no iniciar el año nuevo con más kilogramos de peso. Una de las principales alternativas viables que tenemos en caso de que se preparen los alimentos en nuestros hogares, es analizar las preparaciones tanto en tipo y cantidad de ingredientes requeridos, así como en el método de cocción utilizado. Lo anterior es vital para lograr con pequeños cambios, reducción de calorías sin dejar de lado el sabor y la textura de los alimentos.

Un ejemplo de lo anterior, es el queque navideño, cuyos ingredientes son frutas confitadas, licor, mantequilla, frutos secos, azúcar, huevos y harina. Una porción normal servida de este producto es de aproximadamente 100 gramos. Todos los ingredientes anteriores resultan en un producto altamente calórico proveniente de azúcar y grasas. Sin embargo, con cambios sencillos como utilizar azúcar morena con edulcorante, sustituir la grasa por puré de manzana sin azúcar, eliminar las frutas confitadas y adicionar frutas frescas como manzana picada, además

de disminuir la cantidad de huevo a la mitad, se obtienen diferencias en el aporte nutricional por porción como se indica en la siguiente tabla:

Tabla I. Comparación del valor nutricional de un queque navideño original y uno modificado.

Nutrition Facts		
Comparando porciones de 100g		
	Queque Navideño sin Modificación	Queque Navideño Modificado 
Energía	579Kcal	304Kcal
Grasa Total	31g	12g
Grasa Saturada	4g	2g
Colesterol	95mg	20mg
Carbohidratos	57g	33g
Fibra	1g	1g

* Fuente: Castillo, K. Tabla composición de Alimentos INCAP

En la carrera de Nutrición de UCIMED nuestras estudiantes del curso de Laboratorio de Alimentos 2, se dieron a la tarea de mejorar el contenido nutricional de preparaciones que se consumen en la época navideña tales como bistek a la pimienta en salsa cremosa, brownies con relleno de cheese cake, pechuga de pavo en salsa de queso y uvas, puré de camote, y galletas de jengibre. A continuación, se presenta la información de los cambios y su impacto en el aporte nutricional.

Bibliografía

INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ (INCAP). (2012, Febrero). Tabla de composición de alimentos de Centroamérica.

Retrieved from INCAP: http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc_view/80-tabla-de-composicion-de-alimentos-de-centroamerica



PECHUGA DE PAVO AHUMADA CON SALSA DE QUESO Y UVAS

OBJETIVO	INGREDIENTES CRÍTICOS	MODIFICACIÓN	LOGRO
Disminuir la cantidad de grasa	Mantequilla Crema Dulce Carne de Res	Eliminar la grasa visible de la carne Cambiar mantequilla por margarina Cambiar la crema dulce por leche descremada	Energía disminuyó un 19% Grasa total disminuyó un 36 %

BISTEK A LA PIMIENTA EN SALSA CREMOSA

OBJETIVO	INGREDIENTES CRÍTICOS	MODIFICACIÓN	LOGRO
Disminuir la cantidad de grasa	Queso Crema Leche Evaporada Entera	Cambiar el Queso Crema por su versión light Utilizar leche Evaporada cero grasa	Grasa total disminuyó un 41%

PURÉ DE CAMOTE

OBJETIVO	INGREDIENTES CRÍTICOS	MODIFICACIÓN	LOGRO
Disminuir la cantidad de grasa	Mantequilla	Cambiar la mantequilla por margarina light y disminuir la cantidad a la mitad	Grasa total disminuyó un 56%

BROWNIES RELLENOS DE CHEESE CAKE

OBJETIVO	INGREDIENTES CRÍTICOS	MODIFICACIÓN	LOGRO
Disminuir las calorías provenientes de grasa y azúcares	Mantequilla Azúcar Queso Crema Huevos	Sustituir la mantequilla por puré de manzana sin azúcar Disminuir la cantidad de de azúcar y sustituir por edulcorante Cambiar el queso crema por su versión light disminuir la cantidad de huevos a la mitad	La Energía disminuyó un 44% Grasa total disminuyó un 72 % Azúcar disminuyó 16%

GALLETAS DE JENGIBRE

OBJETIVO	INGREDIENTES CRÍTICOS	MODIFICACIÓN	LOGRO
Disminuir el contenido de grasa y azúcar y Aumentar la Fibra	Mantequilla Azúcar Refinada	Utilizar Edulcorante en sustitución del azúcar Cambiar la mantequilla por margarina light Utilizar la mitad de la cantidad de harina integral	Las Calorías se Redujeron en un 48% Grasa total disminuyó un 80 % Azucar disminuyó 47%

