

# CENAS PARA UNA NOCHE BUENA

Más allá de los kilos de más, los festejos decembrinos también conllevan importantes alteraciones en la salud de los mexicanos. Por ello, y de acuerdo con la Secretaría de Salud, se incrementa hasta en un 50 por ciento la atención de urgencia en los diversos hospitales de la república mexicana por problemas de hipertensión y diabetes, trastorno de acidez estomacal, indigestión e incluso ataques cardíacos. Así que mejor le sugerimos unos menús navideños con un toque de salud.

TEXTO: LIZBETH VILLANUEVA

Evidentemente será difícil que en esta época nos saltemos los platillos de la temporada, pero si hacemos caso a algunos detalles probablemente no acabaremos con la inflamación de siempre, el dolor estomacal y sobre todo con la culpa de haber ingerido alimentos de más. Tómese en serio las cantidades, lo peor sería no comer estos ricos platos navideños como el pavo, los tamales, el pozole o los postres.

En principio, le sugerimos que no consuma en grandes cantidades los productos con alto contenido en grasa como las cremas, leches y yogures enteros, mejor prefiera los reducidos en ellas. También es recomendable que evite en lo posible las carnes grasosas o los embutidos (chorizos, carmitas o todo aquello frito), sustitúyalas por carne magra de pollo, carne o pescado.

Cuando prepare postres utilice siempre frutas naturales, procure hacer a un lado los almíbares, que si bien son tradicionales en este tiempo lo único que aportan son azúcares y nada de nutrimentos o fibra. No obstante, sí puede consumir —moderadamente— frutos secos naturales como dátiles, manzanas, duraznos y chabacanos, los cuales tienen buen aporte nutricional, pero baja cantidad de fibra. En el caso de los frutos caramelizados (que van desde jitomates hasta calabazas), éstos no son adecuados porque registran una gran cantidad de glucosa y mieles.

Busque, para las ensaladas, productos frescos y naturales. Trate de elaborarlas cuatro horas antes de ser ingeridas y refrigérelas, así estarán frescas y conservarán sus propiedades nutrimentales. Un buen consejo para comer cantidades adecuadas de verduras es servir las antes del plato fuerte, en un recipiente individual y en porciones abundantes. De esta manera, seguramente el invitado comerá la cantidad suficiente y no la dejará en el plato al lado de la carne.

“Es necesario precisar que ningún alimento es bueno o malo *per sé*, sino que son las proporciones

y las malas combinaciones las que generan una alimentación deficiente. Por ejemplo, consumir sólo carbohidratos o altos contenidos de grasa genera incremento del peso corporal y otros trastornos como diabetes e hipertensión”, advierte Alejandra Álvarez, educadora en diabetes de la Federación Mexicana de Diabetes.

Ante ello, la especialista recomienda que en estas fechas procure “botanear” con productos naturales, por ejemplo jícamas o pepinos, trocitos de frutas (qué tal unas banderillas de manzana, melón y naranja), o quesos reducidos en grasa (panela, cabra o mozzarella fresco). También puede consumir nueces, pistaches o pepitas (sin añadirles grasa o sal). Y respecto a las bebidas, puede consumir aguas frescas (con frutas naturales) y endulzarlas con sustitutos de azúcar; también prefiera el agua mineral a los refrescos.

Y finalmente, si desea tomar bebidas alcohólicas, ingiera un máximo de tres copas y combínelas con agua mineral, quina o refrescos reducidos en calorías. Y jamás olvide tomar la misma cantidad de agua por cada copa de alcohol, al momento de estar bebiendo.

“La combinación de alcohol con jugos procesados y refrescos es una bomba de azúcar para el organismo, más aún si no se tienen hábitos de ejercicio y buena alimentación, ante lo cual, un número importante de pacientes termina con incrementos de glucosa impresionantes durante los festejos”, advierte por su parte Karla Arellano, nutrióloga de Health Prevention Research Information Medical.

“Además, preparar los alimentos y las cenas en esta festividad no tiene que ser siempre lo mismo, y tampoco se necesitan grandes conocimientos de cocina para elaborar alimentos saludables y ricos. Sólo basta seguir las recomendaciones de nutriólogos y expertos en la cocina”, finaliza Manuel Reyes Pérez, chef ejecutivo del Colegio Superior de Gastronomía.

Por ello, le presentamos diversas recetas navideñas. Disfrútelas con mucha salud. •



FOTOS: CORBIS

# ENTRADA

## MELÓN CON JAMÓN SERRANO

**INGREDIENTES** • 1 melón • 20 piezas de minipan tostado bajo en calorías • 200 gr de jamón serrano

**ELABORACIÓN** Cortar el melón en bolitas, poner una rebanada de jamón sobre el pan y decorar con las bolitas de melón

## HOJALDRE DE ESPINACA Y QUESO

**INGREDIENTES** • 500 gr de pasta de hojaldre • 1 k de espinacas • 200 gr de champiñones rebanados (no de lata) • 250 gr de queso de cabra • 2 cdas de aceite de oliva • 1/2 cebolla picada • 2 piezas de ajo • 1 huevo • Pimienta negra y ajonjolí al gusto

**ELABORACIÓN** Desinfectar las verduras. Picar la cebolla y el ajo. Calentar una sartén, agregar aceite de oliva y saltear lo picado, luego los champiñones. Dejar freír por dos minutos a fuego lento. Agregar las espinacas y cocerlas hasta que se elimine el exceso de agua. Después, mezclar en un tazón el queso, el huevo y la pimienta. Vaciar lo del sartén y dejar reposar.

Extender la pasta de hojaldre en forma de rectángulo, colocar el relleno, doblar y sellar. Hacer un gran rollo o rollos individuales o una tarta y cúbrala, si desea, con jitomate. Barnizar con el aceite y espolvorear el ajonjolí. Hornear por 30 minutos a 200° centígrados.

### CUMPLA ESTOS PROPÓSITOS

- Utilice aceite de oliva para cocinar.
- Use aceite de oliva, vinagre, mostaza y salsa de soya para aderezar las ensaladas.
- Opte por las frutas naturales y de temporada, evite las frutas en almíbar.
- Consuma manzanas verdes porque tienen más antioxidantes.
- Cocine con crema light.
- Que las pastas, el pan y el arroz sean integrales.
- Para los postres, si son caseros elaborarlos con productos bajos en calorías, integrales y harina de soya; si los compra ya hechos busque pastelerías que hagan postres sin azúcar para diabéticos.
- Consuma bebidas bajas en calorías, como agua mineral; si toma alcohol lo recomendable es no excederse o tomar dos copas de vino.
- Si come raviolos que sea rellenos de espinacas u otra verdura.
- Evite comer botana como cacahuates, papas o galletas y mejor sustitúyalas por pepinos, jicamas, zanahorias con un rico aderezo bajo en calorías o chile en polvo con limón.
- No coma nada empanizado.
- Sirva porciones pequeñas de comida, no sature los platos.

# SOPA

## SOPA DE BRÓCOLI

**INGREDIENTES** • 1 k de brócoli • 1/2 de pieza cebolla • 2 dientes ajo • 2 lt de agua • Aceite de oliva • 10 cubos de queso mozzarella fresco • Sustituto de sal al gusto

**ELABORACIÓN** Lavar el brócoli y cocerlo con una rodaja de cebolla. En una sartén, freír —con el aceite de oliva— la cebolla y el ajo finamente picados. Ya cocido el brócoli, partir en pequeños trozos y agregar en la sartén, luego verter el agua y sazonar. Al momento de servir, decorar con los trozos de queso.

## CREMA DE CILANTRO

**INGREDIENTES** • 1 manojo de cilantro desinfectado • 1/2 lt de leche Light • 1/2 lt de consomé de pollo desgrasado • 3 cdas de mantequilla light • 1/2 cebolla • Sustituto de sal al gusto • Pimienta al gusto • 50 gr de almendras fileteadas o tocino de pavo.

**ELABORACIÓN** Acitronar la cebolla con la mantequilla en una sartén, quitar del fuego cuando se transparente. En una licuadora poner la cebolla acitronada, el cilantro y el caldo de pollo, después cocer la mezcla a fuego lento e incorporar poco a poco la leche. Dejar hervir, y sazonar con el sustituto de sal y pimienta al gusto. Decorar con las almendras, tostarlas sin grasa o con el tocino dorado en el microondas.



# TIP POZOLE

- En vez de carne de puerco, consuma el pollo, y si desea experimentar no hay nada mejor que las setas. Sirva una menor cantidad de granos de maíz, y más cebolla, lechuga, jitomate picado y rábanos.
- Tueste las tortillas en vez de freírlas para consumirlas como tostadas.
- Busque granos de maíz de color (rosa, morado), pues tienen mayor número de nutrimentos (antioxidantes). Si utiliza carne, desgrase el caldo (quite con una cuchara el exceso de aceites que suelta). Prefiera la crema light para las tostadas y queso bajo en grasa.

## ROLLO DE PECHUGA DE PAVO CON JAMÓN SERRANO

**INGREDIENTES** • 1 1/2 k de pechuga de pavo • 30 gr de romero • 300 gr de jamón serrano • 30 ml de aceite de maíz • 250 ml de vino blanco seco • 500 ml de jugo de naranja natural • 250 gr de mermelada de chabacano • 2 hojas de laurel • 40 gr de ajo • 100 gr de cebolla • 50 cm de hilo de cáñamo • 5 cdas de aceite de oliva • Sustituto de sal al gusto • Pimienta al gusto

**ELABORACIÓN** Abrir la pechuga de pavo en forma de sábana y aplanarla perfectamente. Salpimentar, colocar las lonchas de jamón serrano extendidas y las ramas de romero (al gusto). Enrollar y amarrar fuertemente con el hilo de cáñamo por todos sus lados.

Luego, en una sartén grande con aceite bien caliente, sellar el rollo por todos sus lados y retirar. En esta misma grasa saltear la cebolla, el ajo y el laurel picados. Desgrasar con el vino blanco y agregar la mitad del jugo de naranja y la mermelada de chabacano, dejar cinco minutos a fuego medio. Retirar, dejar enfriar, licuar y colar. Enseguida, poner en un refractario la mezcla y colocar el rollo junto con la salsa. Meter al horno precalentado a 200°C por 45 minutos y bañar constantemente con la salsa hasta que se forme un glaseado. Al servir, cortar el rollo y bañar con más salsa.

## PLATO FUERTE

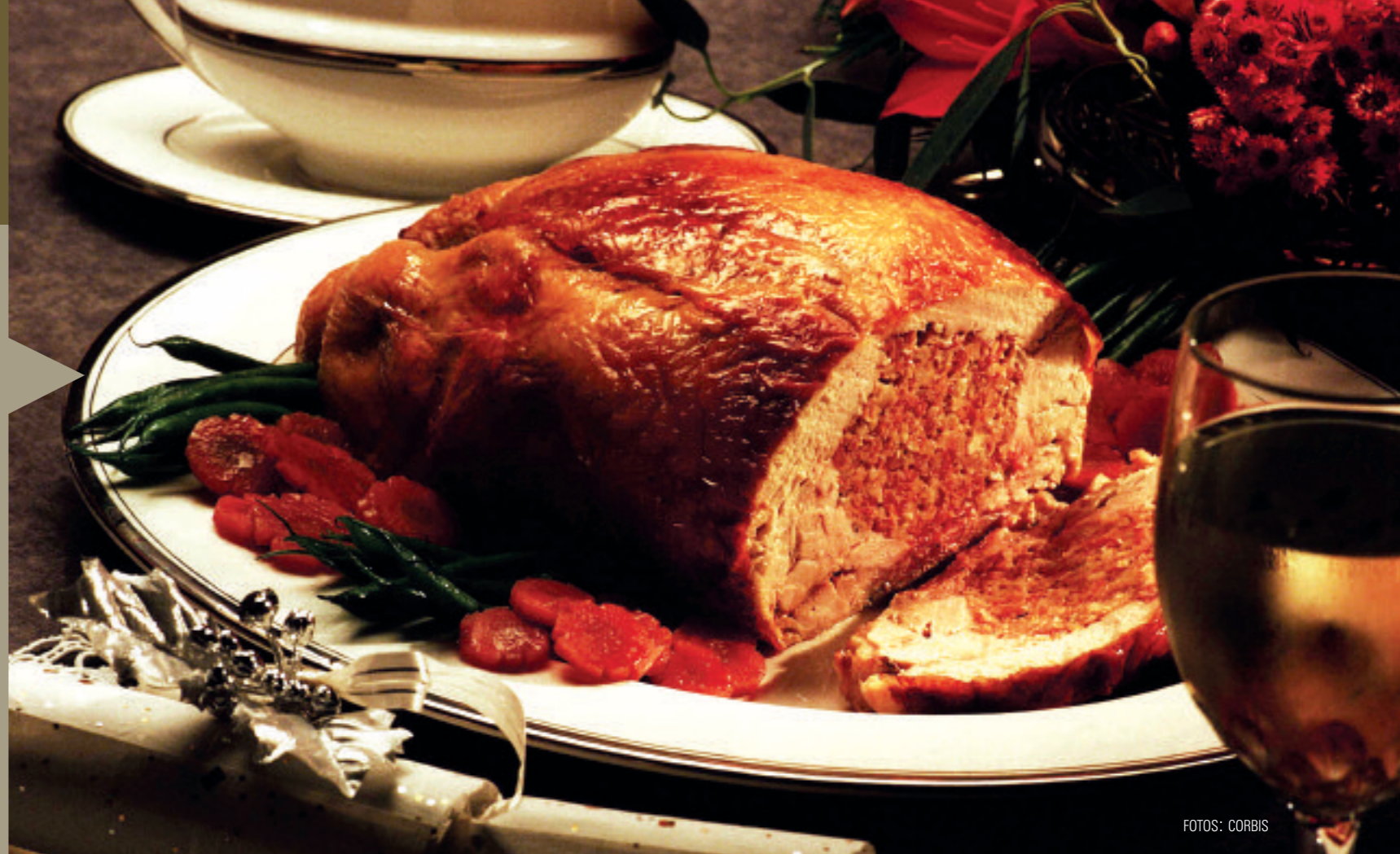
### PECHUGA DE PAVO RELLENA

**INGREDIENTES** • 2 piezas de pechuga de pavo deshuesadas • 500 gr de carne molida de pavo y pollo • 3 claras de huevo • 1 lt de crema light • 200 gr de pistaches • 1 pimiento morrón • Aceite de maíz • Papel plástico y aluminio • 50 cm de hilo de cáñamo • Sustituto de sal y pimienta al gusto

**Salsa** • Jalea o mermelada de arándano al gusto • 1 cebolla mediana finamente picada • 1/2 lt de fondo de res ligado • 50 gr de mantequilla light • 250 ml de vino tinto

**ELABORACIÓN** Extender la pechuga y aplanarla un poco, aparte mezclar (en un procesador de alimentos) las carnes molidas, la crema, las claras, sal y pimienta. Luego agregar los pistaches y el pimiento. Untar la mezcla sobre la pechuga, enrollar y amarrar. En una sartén poner el aceite y cuando esté muy caliente, saltear la pechuga hasta que tome color (un tanto dorado), retirar y envolver en el papel plástico y luego en el aluminio. Meter al horno a 200°C por 30 minutos.

Para la salsa, calentar una olla con mantequilla y saltear la cebolla, agregar el vino tinto y dejar reducir a la mitad. Verter el fondo de res ligado, agregar la jalea y la pimienta, dejar hervir unos minutos y colar. Retirar los hilos de la pechuga y rebanar. Servir con la salsa bien caliente.



FOTOS: CORBIS

### FILETE WELLINGTON

**INGREDIENTES** • 600 gr de filete de res • 200 gr de paté de ternera Bernia • 400 gr de pasta de hojaldre • 500 gr de champiñones finamente picados • 1 pza de echalote • 1 manojo de perejil finamente picado • 1/2 barra de mantequilla light • 1 huevo • 1/2 lt de salsa demiglace • Brandy o coñac al gusto • Sustituto de sal y pimienta al gusto

**Preparar una duxelle:** Saltear los champiñones en la mantequilla; ya sin agua, mezclar con el perejil. Extender la pasta de hojaldre y cortar ocho círculos de una circunferencia mayor a la de los filetes. Enseguida hacer un corte en los filetes, rellenarlos con el paté y salpimentar cada uno. Luego calentar un poco el aceite en una sartén y saltear los filetes para que queden bien sellados, luego flamear con el licor y dejar enfriar.

Enseguida colocar un poco de duxelle sobre un círculo de pasta y encima poner el filete, colocar más duxelle y tapar con otro círculo de pasta. Sellar perfectamente poniendo un poco de huevo batido en las uniones de los círculos, hornear a 200°C por 20 minutos. Cortar por la mitad cada filete y poner salsa en medio.



## TIP TAMALES

Cocine los tamales con manteca vegetal, el sabor cambia pero es más nutritivo. Y hágalos más pequeños. Prefiera los rellenos de pollo, verduras o quesos en lugar de cerdo. Consuma mole reducido en grasas. Evite freírlos o comerlos en torta.

### ROMERITOS

Compre romeritos frescos. Desgrase el mole o busque el reducido en aceite. Evite freír las tortitas de camarón, cocínelas al vapor. Agregue una mayor cantidad de nopales y que las papas sean hervidas y no fritas. •

## UVAS DECEMBRINAS

**INGREDIENTES** • 30 uvas blancas • 200 gr de queso crema light • 100 gr de nueces picadas

**ELABORACIÓN** Lavar y desinfectar las uvas, "empanizarlas" con el queso y al final con las nueces. Meter al refrigerador antes de servir. También puede servir en copas elaborando capas intercaladas con cada uno de los ingredientes.

## ENSALADA

### ESPINACA NOCHEBUENA

**INGREDIENTES** • 1/2 k de espinacas • 250 gr de nueces • Ajonjolí al gusto • 200 ml de yogurt light natural • 3 cdas de miel de abeja

**ELABORACIÓN** Lavar y desinfectar las espinacas perfectamente, cortarlas a lo largo en tiras delgadas, tostar las nueces y agregarlas junto con las pasas. Para el aderezo verter la miel en el yogurt y el ajonjolí. Refrigerarlo y servir al momento de montar los platos.

FOTOS: CORBIS

## POSTRE

### PERAS AL VINO TINTO

**INGREDIENTES** 5 peras • 1 rajita de canela • Jugo de tres limones • 1/2 lt de vino tinto • 100 gr de almendras tostadas • 1/2 lt de agua • Sustituto de azúcar al gusto

**ELABORACIÓN** En una olla poner el vino tinto, el sustituto de azúcar, el limón, la canela y el agua, llevar a punto de ebullición. Luego, pelar las peras, meterlas a la mezcla anterior y bajar el fuego, evitar que hierva. Una vez cocidas las peras, dejar enfriar y servir en un plato frío para finalmente decorar con las almendras tostadas.

### PONCHE NAVIDEÑO

**INGREDIENTES** • 30 gr de jamaica • 200 gr de tejocote • 200 gr de guayaba • 200 gr de caña • 200 gr de ciruela pasa • 2 lt de agua • 1 pieza de canela en raja • 100 gr de nueces • 200 gr de sustituto de azúcar

**ELABORACIÓN** Pelar los tejocotes, hacer un corte en cruz a la guayaba por el pedúnculo, pelar la caña y cortar en trozos de cinco centímetros y luego en cuartos. Llevar a punto de ebullición el agua, agregar la jamaica y el resto de los ingredientes, excepto el sustituto de azúcar. Una vez que se rectifica la suavidad de las frutas, endulzar al gusto y retirar del fuego. (Sería preferible que no agregara el azúcar porque de por sí la fruta ya soltó su azúcar natural, es mejor disfrutarlo al natural).

## TIP BACALAO

Remoje el pescado por 15 minutos y cámbiele el agua en cinco ocasiones para quitar el exceso de sal. Cocínelo con aceite vegetal y escúrralo cuando ya esté cocido. Prefiera los chiles güeros naturales, no los de lata. •