



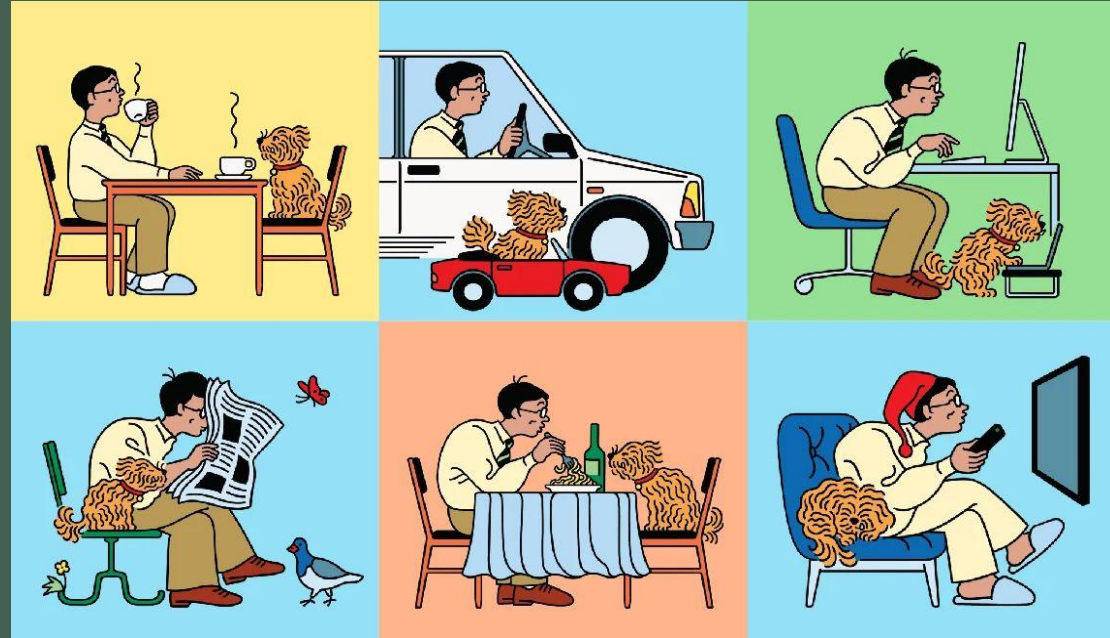
CESTA DE LA COMPRA

Guía práctica

SEDENTARISMO

MENOS ACTIVIDAD FÍSICA:

- Escasa actividad física en el medio escolar y laboral.
- Mucha parte de la actividad en tiempo de ocio es sedentaria: TV, cine.
- Coche y medios de transporte
- Sustitución de relaciones personales directas por comunicación a distancia
- Patterson R et al hallaron que con independencia de la actividad física permanecer 6-8 h/día sentado y/o 3-4 h/día viendo la TV se asocian con un mayor riesgo de mortalidad total y por CVD



CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

- Sobrepeso y Obesidad
- Factores de Riesgo Cardiovascular
 - Hipertensión arterial
 - Dislipemias
- Diabetes tipo II
- Síndrome metabólico
- Problemas osteoarticulares
- Apnea del sueño
- Acantosis nigricans

**BIENESTAR**
SECRETARÍA DE BIENESTAR

**INAPAM**
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES



Estrés psicológico



Diabetes mellitus



Obesidad



Osteoartrosis



Osteoporosis



Enfermedades cardiacas



Algunos tipos de cáncer

CADA MOVIMIENTO CUENTA

Mantenerse activo tiene considerables beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, ya sea caminando, montando en bicicleta, bailando, haciendo deporte o jugando con los niños.



150
minutos
POR SEMANA



150 a 300
minutos
POR SEMANA

60
minutos
POR DÍA



Al menos
2 días
por semana

actividades de fortalecimiento muscular

Al menos
3 días
por semana

actividades para el equilibrio y la fuerza



CUANTO MÁS, MEJOR

más de
300
minutos
POR SEMANA

EMBARAZADAS
& EN POSPARTO

ADULTOS Y
PERSONAS
MAYORES

NIÑOS Y
ADOLESCENTES

ADULTOS

PERSONAS
MAYORES

TODOS LOS
QUE PUEDAN

Guía de la OMS sobre actividad física y sedentarismo (2020)

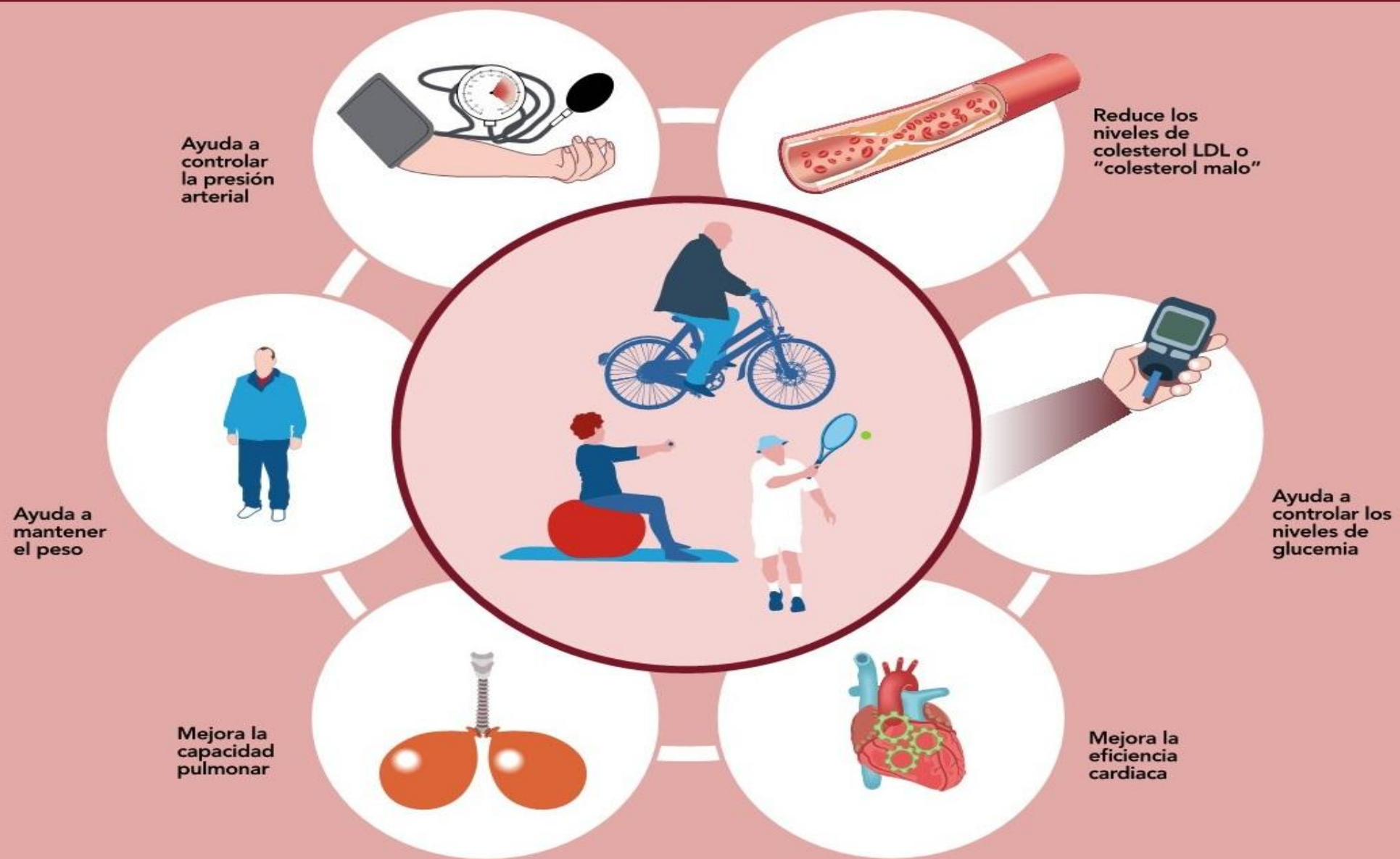
www.who.int/health-topics/physical-activity

LET'S
Be active
Everyone
Everywhere
Everyday



World Health
Organization

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD CARDIOVASCULAR



Recomendaciones para tener una alimentación saludable



Coma diariamente alimentos de diferentes colores.



Consuma diariamente frijoles, lentejas, garbanzos o similares.



Coma frutas diariamente, preferiblemente con cáscara.



Consuma vegetales (ej: zanahoria, lechuga, tomate, vainicas, brócoli, coliflor y pepino, entre otros) diariamente en ensaladas, picadillos o guisos.



Prefiera las carnes blancas como pollo sin piel y pescado.



Incluya huevo, leche, queso blanco tierno, y yogurt natural.



Prepare los alimentos en su casa con ingredientes naturales y frescos.



Prefiera tomar agua en lugar de refrescos.



Coma despacio, en cantidad moderada y no hasta sentirse completamente saciado. Dele tiempo al cerebro para que envíe la señal de saciedad al cuerpo.

DISFRUTAR DE LA COMIDA

- Preocúpate de comer sano y con calidad, pero con gusto. Comer es un placer además de una necesidad, no te prives de disfrutar de la comida.
- Mantén tu calidad de vida, no pienses continuamente en lo que vas a comer, hay tiempo para todo. Compra cerca de casa, en sitios de confianza, de esa manera aseguras que los productos tienen calidad y no pierdes tanto tiempo en desplazarte.
- Organizarse está muy bien, pero de vez en cuando puedes saltarte las reglas. No seas excesivamente cuadrado y estricto, porque si no lo cumples te sentirás mal.
- Queda con la gente y disfruta de su compañía. En nuestra sociedad, los eventos sociales giran alrededor de la gastronomía. Disfrutar de los tuyos con un menú saludable es posible.
- No intentes controlar toda tu vida controlando solo tu alimentación.



Pasos para una compra saludable

1. ANTES DE HACER LA COMPRA:

- Hacer la lista de la compra a medida que se acaben los productos en casa.
- Ir a comprar sin hambre.
- Llevar gafas (o una lupa) para poder leer bien los ingredientes.



2. DURANTE LA COMPRA:

- Consultar la fecha de caducidad.
- Consultar precio y peso.
- ¡Leer y analizar críticamente el listado de ingredientes!



Derechos e información alimentaria

A los consumidores se nos reconocen una serie de derechos básicos, como los siguientes:

- a la protección de nuestra salud
- a la protección de nuestros intereses económicos y sociales
- a la protección frente a prácticas comerciales ilícitas
- a la información veraz y suficiente sobre productos o servicios

Claridad y veracidad

En el ámbito alimentario, dicha información debe ser **precisa, clara y fácil de comprender** para el consumidor.

En consecuencia, tenemos derecho a algo primordial:

A que el etiquetado, la presentación y la publicidad de un producto alimentario no nos induzcan a error o nos lleven a engaño.

La etiqueta

Es cualquier letrero, marca, signo, dibujo o descripción que figure en un envase alimentario

El marketing (la publicidad)

Es toda comunicación o mensaje comercial que da publicidad o promueve un producto o servicio. Debe ser **veraz**.

Están **prohibidas las prácticas engañosas**; incluso las que, siendo veraces, por su contenido o presentación nos puedan inducir a error

Los ingredientes tienen un orden

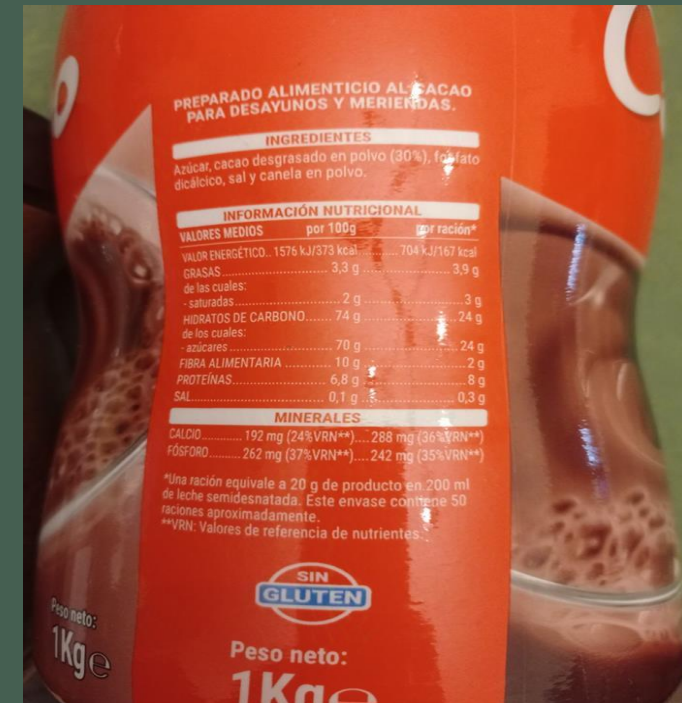
- La lista de ingredientes es el **DNI** del producto alimentario

- Regla de oro:

Los ingredientes se indican obligatoriamente en **orden decreciente de peso**, de más a menos

- Las frutas, hortalizas, legumbres, tubérculos o frutos secos que compras sin envasar o a granel no necesitan lista de ingredientes

Caso práctico



NUTRI-SCORE



¿QUÉ ES EL NUTRI-SCORE?

Nutri-Score es un modelo de etiquetado frontal simplificado, que recoge de forma gráfica, a modo de logo, parte de la información nutricional que los alimentos y bebidas envasados deben facilitar.



Nutri-Score clasifica los alimentos en 5 categorías empleando un logo que incluye una letra y un color que va de la A (verde oscuro) a la E (naranja oscuro) y entre ellos están la B (verde claro), la C (amarillo) y la D (naranja). El logo A (verde oscuro) indica mejor calidad nutricional y el logo E (naranja oscuro) peor calidad nutricional.

Es un sistema VOLUNTARIO. Las empresas de alimentación pueden decidir si lo utilizan o no, pero si lo adoptan debe aparecer en todos los productos de la misma marca.

En nuestro país diferentes empresas utilizan ya Nutri-Score en sus productos, así que es posible verlo en tiendas, supermercados y en anuncios de televisión.



¿PARA QUÉ SIRVE Y PARA QUÉ NO SIRVE NUTRI-SCORE?



- Comparar productos similares de distintas marcas comerciales.

- Comparar productos del mismo tipo (cereales de desayuno entre sí, platos preparados entre sí, etc.)

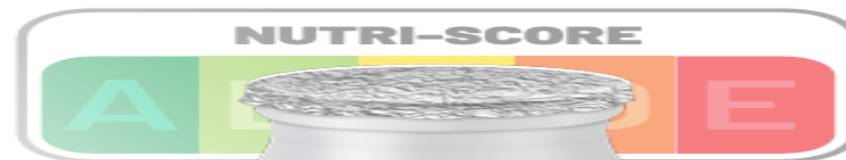
- Comparar productos que se consuman en la misma ocasión (para postre, para desayuno, tentempié a media mañana, etc.)



- Clasificar un alimento como saludable o no saludable.

- Comparar productos de distinto tipo (yogures con pizzas o refrescos).

- Comparar con productos que no llevan Nutri-Score.



¿CÓMO SE CALCULA NUTRI-SCORE?

Se calcula según un método desarrollado por científicos de diferentes países a partir de los resultados de diversos estudios que han tenido en cuenta la coherencia con las recomendaciones nutricionales y las preferencias y facilidad de comprensión por parte de la población consumidora, incluida la española.

La clasificación que obtiene un alimento es el resultado del cálculo que se realiza a partir del contenido en nutrientes y componentes que se reflejan en la información nutricional por cada 100g/100 ml del producto, y a los que se asignan puntos favorables o desfavorables.

Puntos favorables:

- Frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos, aceites de oliva, colza y nuez
- Fibra alimentaria
- Proteínas

Puntos desfavorables:

- Energía
- Azúcares
- Grasas saturadas
- Sal

Los países donde se encuentra implantado Nutri-Score, incluida España, trabajan juntos de forma transparente para facilitar su utilización, y comprensión por parte de la ciudadanía.

PARA UNA DIETA MÁS SALUDABLE TEN SIEMPRE PRESENTE:

- Prioriza el consumo de ALIMENTOS FRESCOS frente a los procesados, y, siempre que sea posible, bebe agua del grifo como primera elección.
- AUMENTA EL CONSUMO de frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos, productos integrales y UTILIZA EL ACEITE DE OLIVA como la grasa de elección, siguiendo el modelo de dieta mediterránea.
- A la hora de elegir entre alimentos envasados, ten en cuenta que Nutri-Score no es un sistema diseñado para definir un alimento aislado como saludable.

Más información en www.aesan.gob.es



**GIRA TU
DISPOSITIVO PARA
VER LA TABLA
COMPLETA**



1



2



3



4

	VALOR CACAO PURO 100%	EROSKI SOLUBLE SIN AZÚCARES AÑADIDOS	NESQUIK INTENSO 70% CACAO	COLACAO NOIR
Nutri-Score¹	A B C D E	A B C D E	A B C D E	A B C D E
Denominación de producto	Cacao desgrasado en polvo.	Preparado en polvo para desayunos a base de cacao desgrasado, leche desnatada, fibra alimentaria y edulcorante.	Preparado alimenticio al cacao, de sabor intenso.	Preparado alimenticio de cacao intenso, con edulcorantes.
Ingrediente principal	Cacao desgrasado	Cacao desgrasado	Cacao	Cacao desgrasado
Cantidad de cacao	100%	60%	70%	50%
Cantidad de azúcares²	1%	11%	29,5%	4%
Azúcares añadidos	No	No. Tiene edulcorantes.	Sí	No. Tiene edulcorantes
Etiquetado. Cumplimiento legal	✓ Cumple	✓ Cumple	✓ Cumple	✓ Cumple
Información al consumidor	—	Calcula Nutri-Score a partir del producto preparado.	Calcula Nutri-Score a partir del producto preparado. Promocionado por un personaje infantil.	—
Precio por 100 g³	1,72 €	1,04 €	1,33 €	1,45 €



5



6



7



8



9



10

ETHIQUABLE CACAO PURO	COLACAO CERO	COLACAO ORIGINAL	NESQUIK	TIERRA MADRE	NESQUIK NOCHE
Cacao puro en polvo de comercio justo y agricultura ecológica.	Preparado alimenticio al cacao con edulcorantes, sin azúcares añadidos.	Preparado alimenticio al cacao.	Preparado alimenticio de disolución instantánea en leche caliente o fría.	Preparado alimenticio en polvo a base de cacao desgrasado para bebida instantánea.	Preparado alimenticio al cacao de disolución instantánea en leche caliente, idóneo para después de la cena.
Cacao desgrasado	Cacao desgrasado	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar
100%	42%	22%	23%	18%	21%
0%	3,5%	70%	75,1%	81,3%	75,7%
No	No. Tiene edulcorantes.	Sí	Sí	Sí	Sí
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
—	—	—	Calcula Nutri-Score a partir del producto preparado. Promocionado por un personaje infantil.	—	Calcula Nutri-Score del producto preparado. Promocionado por un personaje infantil. Induce a pensar que es bueno para dormir.
2,50 €	1,32 €	0,99 €	0,77 €	1,15 €	1,18 €

El nombre comercial es “comercial”

- Los productos alimentarios tienen un nombre ‘oficial’ para poder ser identificados por el comprador: su **denominación jurídica**. Es **obligatoria** y consiste en la denominación de venta legal del producto (habitualmente se halla en una cara lateral o trasera del envase).
- Entonces, ¿qué son los nombres que se suelen mostrar **en el frontal** de los envases? Pues **denominaciones de fantasía, marcas comerciales o nombres registrados**, es decir, nombres que obedecen a estrategias de marketing y cuyo objetivo es persuadirnos de la compra del producto.

Etiqueta y marketing

BAJO LA LUPA. Escrutamos la etiqueta de unas galletas sin sal que pueden confundir.

GULLÓN LIGERA

Estas galletas destacan la palabra "ligera" con una tipografía que simula una cinta métrica, pero este reclamo no se corresponde con ninguna capacidad para influir sobre el peso, como parece sugerir, sino con su contenido reducido en sal. Un ingrediente, por cierto, sobre el que se hace simultáneamente otra declaración en la misma etiqueta: "Sin sal".

+

Dos declaraciones,
un mismo nutriente

+

Potasio
y tensión arterial



+

CONCLUSIÓN

+

¿Unas galletas
sin azúcar?

+

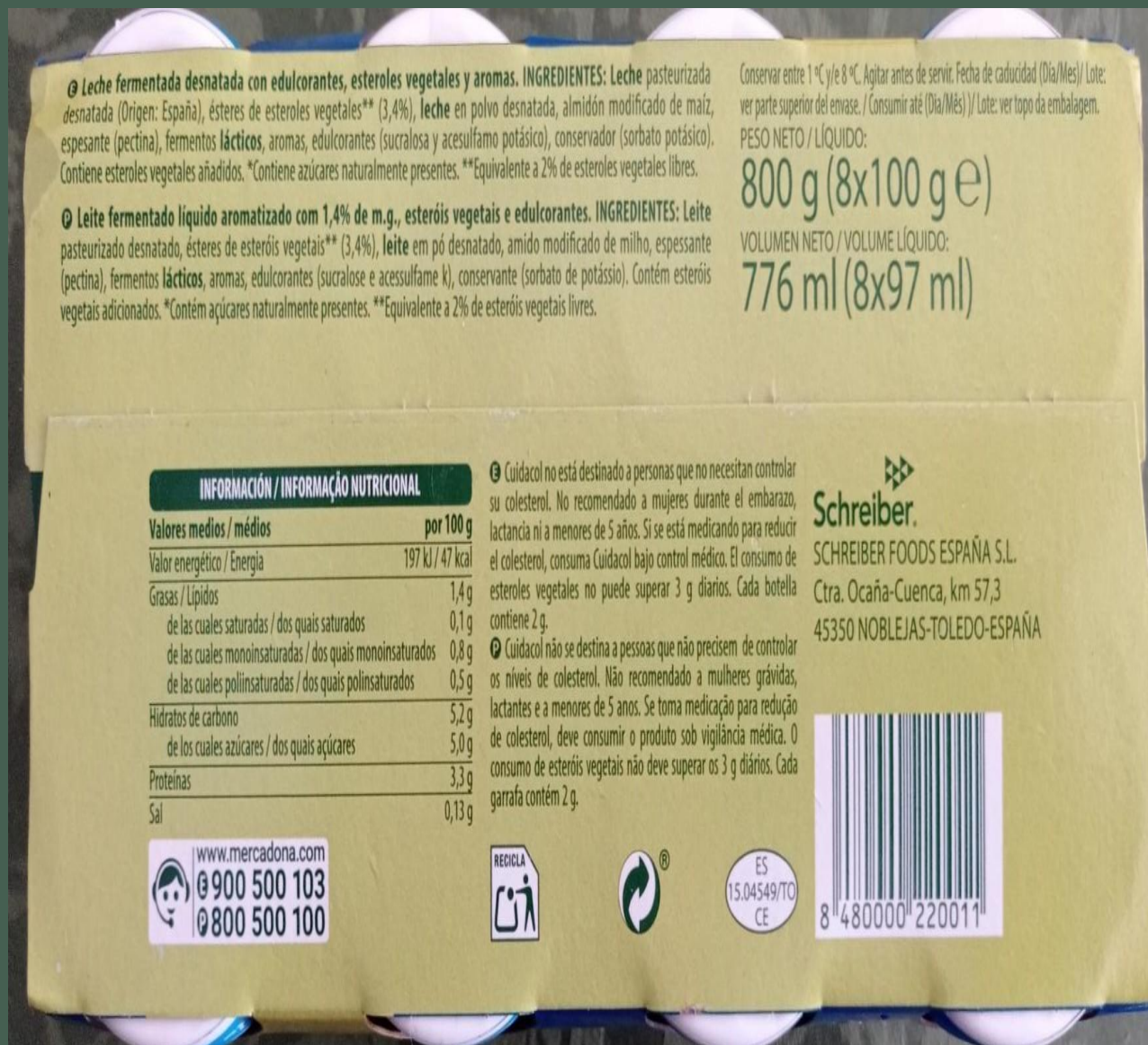
Los más destacados,
los más escasos

+

¿Avaladas
por la ciencia?

Productos con cualidades específicas

- Hay productos que dicen tener **alguna cualidad específica**, como ser fuente de alguna vitamina o beneficiar a nuestra salud de algún modo.
- Para poder hacerlo el fabricante debe cumplir los **requisitos** establecidos por la normativa vigente.
- Lo contrario sería un fraude. Este tipo de reclamos se llaman **declaraciones**, y se rigen por una normativa específica. Hay dos tipos:
 - Nutricionales (Light, fuente de fibra, bajo en grasa)
 - De propiedades saludables (reduce el colesterol)



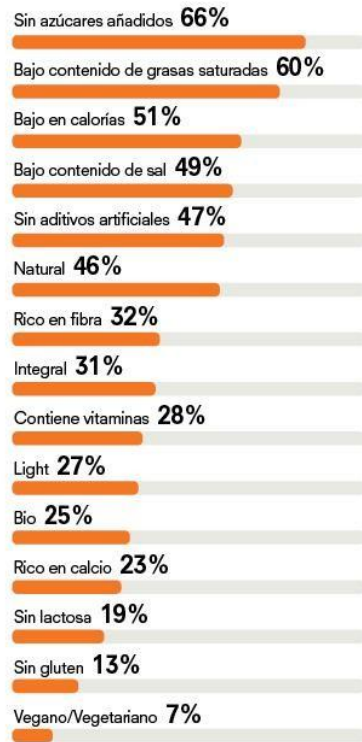
Bueno pero malo

- Han de cumplir los **requisitos legales**.
- Pueden referirse a **sólo uno de los ingredientes**, no a todo el producto.
- **Se prohíbe atribuir la prevención, tratamiento o cura** de cualquier enfermedad.
- Puede darse una **paradoja**: que un producto use alguna declaración reconocida a uno de sus ingredientes y, al mismo tiempo, tenga cantidades elevadas de azúcares, grasas o sal, por ejemplo.
- Un plátano (por su contenido de vitamina B6) podría declarar que “ayuda a las defensas”, triplicando la cantidad de esta vitamina respecto a ciertas gramas de productos que afirman lo mismo



Reclamos

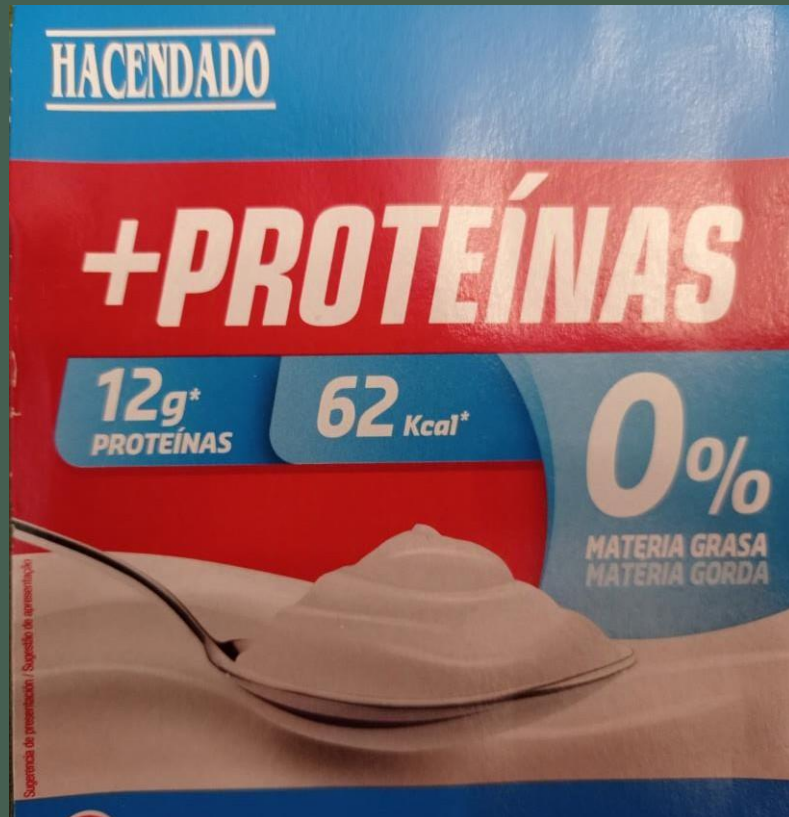
¿Qué reclamos nutricionales o de salud influyen en tu compra?



Términos NO REGULADOS

- “**Sin conservantes ni colorantes**”
- El producto puede decir que no lleva unos **aditivos** (conservantes o colorantes), pero puede llevar otros (espesantes, espumantes, acidulantes, potenciadores del sabor, etc.).
- Lista de ingredientes, un mismo aditivo puede ser identificado por su categoría y nombre específico (antioxidante: ácido ascórbico) o por su número E (E300). De ambas formas se nos transmite la misma información

Reclamos



Richard Hellmann

MAYONESA ELABORADA SÓLO CON INGREDIENTES
DE GRAN CALIDAD PARA QUE TENGA UN SABOR Y
TEXTURA INCONFUNDIBLE.

MAYONESA

..... INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por 100 ml	por ración**	%* por ración**
Valor energético	2314 kJ/552 kcal	347 kJ/83 kcal	4 %
Grasas	61 g	9,2 g	13 %
de las cuales saturadas	9,7 g	1,5 g	8 %
Hidratos de carbono	2 g	<0,5 g	<1 %
de los cuales azúcares	1,4 g	<0,5 g	<1 %
Proteínas	0,8 g	<0,5 g	<1 %
Sal	1,1 g	0,17 g	3 %

* % de la Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

** 1 ración = 15 ml (30 raciones por envase)



Unilever España S.A.
C/Tecnología 19,
08840 Viladecans (Barcelona)
Atención al Consumidor: 900 812 511
www.hellmanns.es



Ingredientes: Aceite de soja
(64%), agua, yema de HUEVO,
vinagre de vino blanco, azúcar,
sal, almidón modificado de maíz,
zumo de limón concentrado,
antioxidante (E385), extracto de
pimentón, colorante (carotenos).

¹ Marca líder en volumen de
ventas. Fuente: consultora
externa, Septiembre 2018.



450ml e

Productos con logotipos

- **Está prohibido** que en la publicidad de un producto aparezcan testimonios de profesionales sanitarios y científicos o de pacientes, reales o ficticios, o se sugiera la existencia de un aval sanitario o científico.
- **Excepción:** se permitirá la utilización de avales de sociedades o entidades relacionadas con la salud y la nutrición a organizaciones sin ánimo de lucro y usan los recursos dados por el fabricante del producto en actividades que favorezcan la salud.
- “Entidad colaboradora”



Información nutricional: Algunas claves

- La información nutricional es esa tabla de números en filas y columnas que llevan los productos alimentarios.
- Debe indicar, de manera obligatoria, el valor energético y la cantidad de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal de un producto (por cada 100 g si es un sólido o por cada 100 ml si es una bebida).

SAL

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición señala que un producto tiene:

- “muchísima sal”, si indica 1,25 g o más de sal por cada 100 g.
- Poca sal”, si indica 0,25 g o menos de sal por cada 100 g

AZÚCAR

azúcar, sacarosa, jarabe de glucosa, jarabe de fructosa, dextrosa...

7 cereales

Ingredientes

Harina de cereales* 99.9% (**trigo***, **espelta*** integral, trigo sarraceno*, **avena***, sémola de maíz*, harina de quinoa*, harina de arroz*), vitamina B1.

**Procedente de agricultura y ganadería ecológica.*

Puede contener trazas de leche y soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	por 100g
Valor energético	1502 kJ / 359 kcal
Grasas	2.3 g
<i>de las cuales saturadas</i>	0.3 g
Hidratos de carbono	66 g
<i>de los cuales azúcares**</i>	2.4 g
Fibra alimentaria	11 g
Proteínas	12 g
Sal	0.03 g
Vitamina B1	0.61 mg (120% V.R.N.*)

****Contiene azúcares naturalmente presentes**

Elementos prácticos del etiquetado

- **Fecha de caducidad**

Fecha a partir de la cual el consumo de dicho producto ya no es seguro.

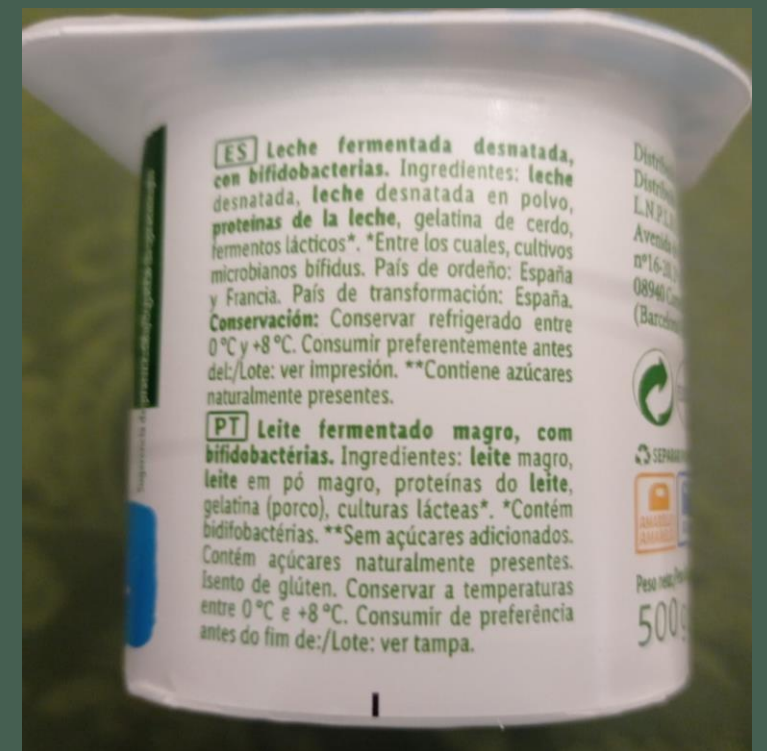
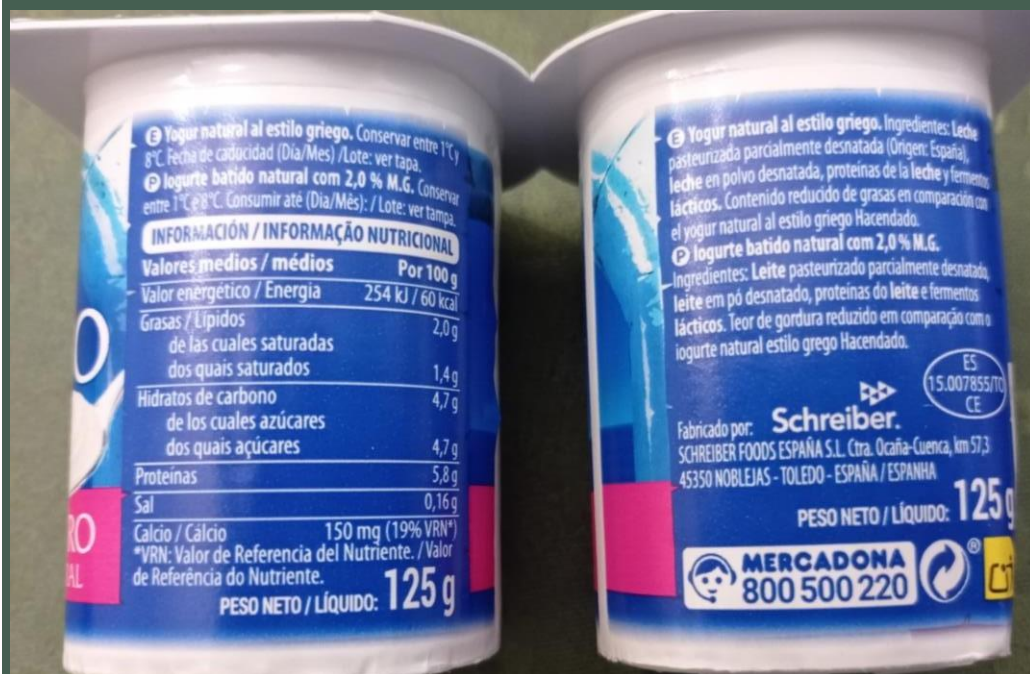
- **Conservación**

- **Fecha de duración mínima o de consumo preferente**

Fecha hasta la cual todas las propiedades del producto se mantienen, si se ha conservado correctamente

- **Alérgenos**





3

4

3

1

Gluten, lactosa y marketing

- Ejemplo de las relaciones entre salud, marketing y consumo lo representan los productos sin gluten (proteína presente en muchos cereales) y sin lactosa (azúcar natural de la leche).
- Son dos sustancias que, como hemos visto, pueden causar problemas a algunas personas, para los cuales su identificación en el etiquetado es muy útil.
- Pero, ¿significa ello que todo consumidor debe evitarlos? Obviamente, no. Es más, elegir este tipo de productos no implica necesariamente una mejor elección.
- Incluso hay productos que, aunque por su naturaleza no los contienen, utilizan estos reclamos ("agua sin gluten"), contribuyendo quizá a crear confusión en el consumidor

Decálogo de la buena compra

- Planifica tu menú individual o familiar
- Repasa despensa, frigorífico y congelador. Mira qué tienes y qué necesitas
- Acude a comprar con bolsas reutilizables, con lista de la compra y sin hambre
- Da preferencia a alimentos de temporada, frescos y sin procesar o mínimamente procesados
- A la hora de elegir productos envasados, atiende preferentemente a los apartados reseñados en esta guía: lista de ingredientes, denominación legal, etc

Decálogo de la buena compra

- Atiende a los precios por kilo o por litro, y no sólo por unidad de consumo, para poder comparar productos semejantes con presentaciones diferentes
- Los productos ubicados en los lineales a la altura de los ojos suelen ser los más vendidos, sin embargo quizá halles otros que pueden interesarte en otras zonas
- Considera si necesitas pasar por determinados pasillos del establecimiento o no
- Si vas con menores, aprovéchalo como un momento instructivo: contando con su ayuda para seguir la lista de la compra o enseñando a interpretar los ingredientes
- Reduce (comprando de forma responsable), reutiliza (cocinando y aprovechando las sobras) y recicla (tirando los residuos en los depósitos adecuados)

Al servicio de los consumidores

- Cuando compramos un producto (o disfrutamos de un servicio) somos consumidores (o usuarios). Este hecho implica que tenemos una serie de derechos, como vimos al principio.
- Si piensas que no han sido debidamente atendidos, en el propio establecimiento tienes a tu disposición Hojas de Reclamaciones, obligatorias.
- También puedes recibir asesoramiento a través de las Oficinas Municipales de Información al Consumidor (OMIC), las Asociaciones de Consumidores y Usuarios o la Dirección General de Consumo de tu comunidad autónoma.
- Asimismo, y en todo caso, también tienes a tu disposición los tribunales de justicia

Establecimiento con garantías

¿CÓMO FUNCIONA EL ARBITRAJE DE CONSUMO?

El arbitraje permite resolver los conflictos de consumo por vía extrajudicial de manera gratuita, rápida y efectiva.

1 SOLICITUD

- Presenta una hoja de quejas y reclamaciones a la empresa (que debe indicar si acepta la mediación o arbitraje), o presenta directamente una solicitud de arbitraje en un registro público.
- Explica los hechos con claridad, concreta tu pretensión y evita expresiones abstractas.
- Aporta la documentación disponible que sirva de prueba.

2 ACEPTACIÓN

- El arbitraje es voluntario, la empresa solo está obligada a aceptar si está adherida al Sistema Arbitral de Consumo.
- Si tu solicitud de arbitraje es admitida a trámite la Junta Arbitral intentará mediar entre la empresa y tú. Si no hay acuerdo se celebrará un acto de audiencia.

3 AUDIENCIA

- Una audiencia es parecida a un juicio, hay dos partes en conflicto y una tercera que analiza el caso, examina las pruebas y decide quién lleva la razón.
- No es obligatorio pero sí recomendable que tú o alguien que te represente acuda a la audiencia.

4 LAUDO

- El órgano arbitral es imparcial, analizará el caso y emitirá un laudo favorable para ti o para la empresa.
- El laudo tiene el mismo valor que una sentencia judicial, es vinculante y de obligado cumplimiento.



Si tienes alguna duda o necesitas más información, puedes contactar con el servicio **Consumo Responde** a través del **teléfono gratuito 900 21 50 80** o en la web **www.consumoresponde.es**

Bibliografía

Normativa de referencia

- Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias. BOE núm. 287, 2007
- Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. BOE núm. 202, 1999
- Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. BOE núm. 160, 201
- Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. DOUE L 304, 2011
- Reglamento (CE) nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. DOUE L 404, 200

Recursos gubernamentales

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. El etiquetado cuenta mucho. Disponible en: <http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/index.html>
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/declaraciones_nutricionales_saludables.htm
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Estilo de vida saludable-Alimentación Saludable. Disponible en: <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm>
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Plan Cuídate +. Disponible en: <http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/>

Aperitivos menú navideño saludable

(Dra Paloma Gil)

Minibrochetas de lubina

Ingredientes para 4 personas

- 1 filete de lubina de unos 400 g
- ½ vaso de zumo de limón
- Tomates cherry
- 1 calabacín
- Eneldo
- Sal
- Palitos de brochetas mini

Elaboración de las minibrochetas de tu menú navideño saludable

- Cortamos el filete de lubina en dados de unos 2,5 cm y maceramos en limón, aceite y sal.
- Lavamos y cortamos el calabacín en tacos de tamaño similar al del salmón.
- Cocinamos la lubina y el calabacín, en una sartén a fuego medio unos 2 minutos y retiramos.
- Elaboramos cada brocheta en el siguiente orden, calabacín , lubina, tomate cherry, lubina y calabacín.
- Pasamos de nuevo por la sartén donde se ha cocinado previamente la lubina y el calabacín.
- Emplatar y añadir eneldo al gusto.

Cada brocheta te aporta proteína y vitaminas y unas 30 Kcal. Esta receta no contienen gluten por lo que es apto para personas con intolerancia o celíacos.

Pimientos del piquillo rellenos de quinoa y espinacas

Ingredientes para 4 personas

- 16 pimientos del piquillo
- 1 vaso de quinoa
- 2 vasos de agua
- 200 g de espinacas
- 5/6 ajos
- 80 g de jamón serrano en tacos pequeños o de gambas cocidas (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Elaboración de pimientos rellenos para menú navideño saludable

- Antes de hacer la quinoa tenemos que tener en cuenta que es fundamental lavarla muy bien antes de cocinarla , ya que está recubierta de una película muy amarga. Puedes ponerla bajo el chorro del agua corriente usando un colador.
- Una vez limpia, la ponemos en un recipiente con el agua y dejamos hervir unos 10/15 minutos o hasta que veamos que está lista. Si te ha sobrado agua la desechas.
- Por otro lado en una sartén ponemos la cucharada de aceite y doramos los ajos cortados en láminas.
- Cuando estén dorados, añadimos las espinacas lavadas y troceadas dejamos unos 2 o 3 minutos.
- Añadimos los tacos de jamón o las gambas y la quinoa y mezclamos todo.
- Rellenamos los pimientos del piquillo con esta mezcla, y una vez rellenos, pasamos vuelta y vuelta por la sartén.
- Se pueden presentar encima de una rebanada de pan o de una hoja de endivia o de cogollo de lechuga

Cada pimiento relleno te aporta proteínas sobre todo vegetales y vitaminas. Si no utilizas el jamón es apto para veganos. Esta receta no contiene gluten. Cada pimiento te aportará unas 40 kcal.

Primeros platos

Crema de espárragos

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de espárragos
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 2 patatas pequeñas
- 800 ml de agua o de [caldo de verduras](#)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración de la crema para tu menú navideño saludable

- En una olla a fuego medio echamos un par de cucharadas de aceite ,
- Añadimos los espárragos lavados y troceados , quitando la parte final que es dura y de color blanquecino .
- Cuando los espárragos estén dorados , añadimos el puerro y la cebolla troceados y sal al gusto.
- Bajamos la temperatura y cocinamos unos 3 a 4 minutos, hasta que los espárragos se pongan tiernos sin llegar a dorarse.
- Añadimos entonces el agua y la patata troceada en dados y subimos a fuego medio durante unos 20 minutos , o hasta que la patata y los espárragos estén tiernos.
- Retirar y batir hasta que quede una crema uniforme.

Cada ración te aporta menos de 200 kcal, mucha fibra y vitaminas. Es una receta apta para personas veganas y celiacas.

Ensalada con jamón de pato y queso de cabra

Ingredientes para 4 raciones

- 300 g de ensalada mezclada
- 50 g de jamón de pato
- 60 g de queso de cabra
- 40 g de nueces peladas
- 1 tomate tipo kumato o raff cortado en dados
- ¼ de cebolla cortada en dados
- 4 rebanadas de pan
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra

Elaboración de esta deliciosa ensalada para tu menú navideño saludable

- Ponemos en una bandeja de horno las rebanadas de pan previamente untadas con el queso de cabra y metemos en el horno previamente preparado a 150°C, unos 2 o 3 minutos., el tomate, la cebolla y las nueces y mezclamos.
- Sacamos el pan del horno y añadimos a cada rebanada una loncha de jamón de pato.
- Ponemos las rebanadas de pan encima de la ensalada.
- Una vez servida, que cada persona salpimente y añada el aceite al gusto.

Esta ensalada te aporta unas 250 kcal por ración y es una forma apetecible de añadir algo de verdura a tus celebraciones navideñas.

Segundos platos

Carne mechada

Ingredientes para 4 personas

- Solomillo o redondo de ternera 800 g
- ½ Vaso de Brandy
- 1 vaso y medio de vino blanco
- 6 ajos enteros pelados
- 6 ajos enteros sin pelar
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra (aove)
- Sal y pimienta

Elaboración de carne mechada para tu menú navideño saludable

- Poner en una olla una 5 o 6 cucharadas soperas de aove.
- Añadir los ajos sin pelar , la hoja de laurel y el trozo de solomillo salpimentado al gusto y sellarlo a fuego alto/medio sellarlo hasta que quede dorado.
- Seguidamente añadir el brandy que se evaporará rápidamente.
- Añadir a continuación el vino blanco y los ajos pelados y cuando el vino comience a hervir bajar a fuego lento.
- Dar la vuelta cada 10 minutos unas cuatro veces , para que en total se cocine unos 20 minutos por cada lado.
- Retirar y enfriar. Sacar la carne y cortar en filetes finos.
- Servir la carne fría o templada con la salsa aparte caliente o volver a introducir en la salsa y calentar para servir.

Una ración de unos 200 g te aporta proteínas de alto valor biológico y unas 450 kcal. Es un plato con un alto poder saciante.

Dorada al horno con verduras

Ingredientes para 2/3 personas

- 800 g dorada Puedes meter en el horno 2/3 doradas de ración a la vez
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- ½ cebolla
- 1 calabacín
- zumo de 1 limón
- 1 Vaso vino blanco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Elaboración de este plato tan típico de los menús navideños

- Precalentamos el horno a 180º y en una bandeja de horno colocamos el pescado eviscerado, descamado, salpimentado y con un par de cortes en los dos lomos.
- Colocamos alrededor del pescado la verdura cortada en juliana o en tiras, a excepción del calabacín que lo cortaremos en rodajas.
- Bañamos con el zumo de limón , el vino blanco y el aceite e introducimos en el horno unos 15 minutos o hasta que veamos que esté hecho ([unos 15 minutos por cada kilo de pescado](#)).

Esta receta te aporta por ración vitaminas y proteínas de alto valor biológico y menos de 250 kcal. No contiene gluten.

Postres

Trufas de dátiles

Ingredientes

- 160 g de dátiles
- 80 g de almendras
- ½ cucharada de café soluble (puede ser descafeinado)
- 6 o 7 gotas de esencia de vainilla o media ramita de vainilla
- 20 g de cacao en polvo sin azúcar
- 50 ml de zumo de naranja (con mandarinas también queda muy rico)
- Coco en polvo

Elaboración de las trufas para tu menú navideño saludable

- Poner en la batidora los dátiles sin hueso troceados junto al resto de ingredientes, a excepción del zumo. Batir hasta que quede una pasta y seguidamente añadir un poquito de zumo y volver a batir. Según lo jugosos que estén los dátiles necesitaras añadir más o menos zumo, el resultado final debe ser de textura suave pero sin exceso de líquido ya que con ella tenemos que hacer bolitas.
- Un vez hechas las bolitas espolvorea al gusto con el coco, yo particularmente dejo la mitad con coco y la mitad sin, ya que es un ingrediente que la gente adora o detesta.
- Coloca en una bandeja y deja enfriar en la nevera unas 4 o 5 horas.

Cada trufa te aporta antioxidantes, hidratos de carbono y grasa saludable y unas 50 kcal.

Helado de piña con frutos rojos

Ingredientes para unas 4 raciones

- 500 g de piña fresca troceada y congelada
- 2 plátanos troceados y congelados
- 200 g de coco fresco
- 4 cucharadas de aceite de coco (opcional)
- Un poco de jengibre rallado
- 400 g de frutos rojos (frambuesas, arándanos, moras..) congelados

Elaboración

- Mezcla en una batidora todos los ingredientes excepto los frutos rojos y bate hasta obtener una textura cremosa.
- Sirve en el momento acompañado por encima con un puñado de frutos rojos congelados.

Una ración de este helado te aporta [menos de 200 kcal](#) y una gran cantidad de vitaminas y antioxidantes.

Muchas Gracias y Feliz Navidad



www.tradicionesyfiestas.com