



Banquetes y tapeo navideño

Algunos consejos

CON LA NAVIDAD EN EL HORIZONTE, ES UNA BUENA IDEA TENER PRESENTES ALGUNOS **CONSEJOS A LA HORA DE IR A COMER** EN EVENTOS, EN RESTAURANTES O EN LA CASA DE FAMILIARES Y AMIGOS.

La Navidad está a la vuelta de la esquina. En unas semanas, serás anfitrión de alguna reunión con aperitivos o con auténticas viandas, y también participarás de un ritual festivo de comidas en restaurantes y en casas de amigos y familiares.

Si tienes diabetes, todos esos compromisos pueden tener un componente de preocupación e inquietud. Porque es legítimo preocuparse por los cambios que se pueden producir en la dieta habitual que estás siguiendo. Ese desasosiego se manifiesta, sobre todo, cuando es otra persona quien está a cargo del menú, ya sea en un restaurante o en el hogar de una amistad o de un familiar.

Ahora bien, como ocurre el resto del año, la comida es un tema de equilibrios. Con un poco de planificación, hay mucho margen en tu dieta para disfrutar de productos típicos de los festines y de los pica-picas navideños. Eso sí, debes asegurarte de mostrar sensatez y de seguir con la máxima fidelidad tus saludables rutinas alimentarias.

Cuando quieras darte el placer de un producto delicatessen o de un producto típicamente navideño, que suelen caracterizarse por el exceso de grasas y calorías, da prioridad a aquello que verdaderamente te gusta y te apetece. No tienes por qué vivir la Navidad sin probar ese turrón o ese dulce que tanto te tiene robado el estómago.

Día de banquete: empieza con buen pie

En los días en que sabes que vas a comer fuera, y en la víspera de Navidad y el mismo día 25 de diciembre, sigue al pie de la letra tu rutina lo máximo posible. Así, comienza la jornada con tu desayuno habitual.

Restaurantes

En Navidad, muchos restaurantes ofrecen menús especiales. Si bien es probable que tengas menos de donde elegir, muchas veces estos menús están disponibles en las páginas web de los establecimientos. Es una buena idea llamar al restaurante para solicitar cambios razonables en tus platos.

Muchos restaurantes ahora incluyen la cantidad de calorías, y los gramos de grasa y de carbohidratos en cada plato del menú. Se trata de una información que podemos pedir por teléfono o email. El sector de la restauración está adaptándose de forma progresiva a las necesidades especiales de cada vez más clientes.

En unas semanas, serás anfitrión de alguna reunión con aperitivos o con auténticas viandas, y también participarás de un ritual festivo de comidas en restaurantes y en casas de amigos y familiares

Evita llegar a la comida con demasiada hambre, ya que lo más probable es que acabes excediéndote. Mantén tus pausas de alimentación habituales. Antes de salir de casa, puedes comer un snack o un ligero tentempié: un pequeño bol de sopa vegetal, un yogurt o una pieza de fruta. Si no estás hambriento al sentarte a la mesa, es más fácil de que elijas las opciones gastronómicas más saludables.

Cuando llegues al restaurante o al hogar del anfitrión, pide agua natural o con gas para así apaciguar tu apetito. Si la primera bebida que tomas contiene alcohol, esa elección puede aumentar tu hambre y, por otro lado, debilitar tu fuerza de voluntad para mantener tus decisiones en la mesa dentro de unos márgenes saludables.

Asegúrate de ser el primero en pedir al camarero o en elegir platos. Varias investigaciones demuestran que es más fácil que te dejes llevar por la elección que hagan otras personas si te esperas, lo que no te ayuda en nada si muchos piden platos extremadamente calóricos y altos en grasas.

Si eres de poco apetito, puedes pedirte un entrante como plato principal, sobre todo si sabes que en el restaurante en que te encuentras se suelen servir porciones grandes.

Con amigos

Si vas a casa de amigos o familiares, pregunta antes a tu anfitrión qué comida servirán y a qué hora se prevé que os sentéis todos a la mesa o, en el caso de un pica-pica, a qué hora se dispondrán las raciones y las bebidas por mesas y mesitas. Con esa información, sabrás si es bueno tomar un snack antes de salir de casa, o si no hace falta. Y también te harás una idea de qué puedes comer, y en qué cantidades.

No te sientas incómodo por hacer esas preguntas. Afortunadamente, la sociedad ha ido ganando conciencia sobre las dietas especiales, que cada vez son más frecuentes. Con esa nueva mentalidad, anfitriones y otros invitados tienden cada vez menos a presionar para que tomes un poco más de alcohol o más raciones de las que necesitas.

En cuanto a los anfitriones, deben saber que la mayoría de veces no deberán cocinar nada diferente para las personas con diabetes, a diferencia de lo que pasa con personas con alergias e intolerancias. En todo caso, es bueno chequear con la persona con diabetes por si hay requisitos específicos en su dieta.

A veces, los invitados con diabetes piden al anfitrión qué hay en el plato y cómo se ha preparado. Con esa información, la persona con diabetes puede averiguar el contenido en carbohidratos de lo que va a comer, un dato relevante para calcular dosis de insulina.

Buffets y 'picoteo'

Con el inicio de diciembre, es más que probable que tengas la oportunidad de asistir a algún evento o encuentro con aperitivos y tapas para el picoteo. Para empezar, no te dejes engañar por lo diminuto de las raciones, ya que es muy fácil comer más de la cuenta en un corto espacio de tiempo.

Para que el tapeo no arruine nuestra apuesta por una dieta saludable, es bueno seguir algunos consejos.

No te sientes delante del buffet, ni te sitúes de pie a su lado, porque lo más seguro es que acabes comiendo más de lo que pensabas.

Coger una ración de cada propuesta gastronómica no es una buena estrategia. Es mejor que te des un paseo para conocer el abanico de raciones, y escojas lo que verdaderamente te gusta y apetece. Así disfrutarás mejora el sabor de la comida, y no te limitarás a comer una tapa por el mero hecho de que te la has encontrado en alguna de las bandejas disponibles.



Con un poco de planificación, hay mucho margen en tu dieta para disfrutar de productos típicos de los festines y de los pica-picas navideños

- Toma un plato para tener la medida de lo que estás comiendo. Escoge verdura y ensalada primero, y usa el espacio restante para carne, pescado y carbohidratos. No apiles la comida. Ah, y no vuelvas a llenar el plato. Cuando hayas acabado, vete a otra parte del salón, o siéntate en los sofás o sillas junto a las personas que ya hayan saciado su apetito.
- Si alguien te sirve, y acabas con algo que no deseas en tu plato, no te sientas obligado a comértelo. Lo puedes dejar en tu plato y compartirlo con la persona con la que estás charlando.

Postres

En las fiestas navideñas, cuando llega la hora del postre, la fruta se tiende a infraponderar. Quizá no tiene el mismo atractivo que dulces típicos, como el turrón o el pudín. Pero la verdad es que la fruta fresca es una elección excelente en unas fechas en las que es posible que salgas más a comer fuera y puedas comer más de la cuenta en algún momento.

Al final, es cuestión de equilibrios. Si en Nochebuena comes del pastel que ha preparado tu padre o madre, es una buena idea que el Día de Navidad no comas turrones y elijas fruta. A veces es una buena idea declinar las propuestas de pos-

tre, y escoger una bebida caliente en su lugar. También puedes compartir el postre.

Ya has tomado postre y llegan los cafés, con los consabidos turrones, mantecados, polvorones y otros productos típicos de la sobremesa navideña. Pues bien, no te sientas obligado a coger de aquí y de allá si ya te sientes saciado.

En relación a los licores de sobremesa, debes saber que por su contenido en grasa y azúcar, tienen muchas calorías. ●

CONSEJOS 'TOP'

- En los días en que tengas previsto comer fuera, no te olvides de beber agua de forma regular a lo largo de la jornada, con el fin de mantenerte tu hidratación. El agua, además, tiene un efecto saciante.
- Come de forma lenta, y pon tus cubiertos encima del plato entre bocado y bocado. Los investigadores han demostrado que tu cerebro tarda 20 minutos en constatar que estás saciado, por lo que las personas que comen más rápido tienden a comer más de la cuenta.
- Sé consciente de lo que comes, pero no te flageles por comer un poco más de la cuenta o hacer malas elecciones en una comida. No existe la dieta perfecta. Lo importante es que sigas los principios de una dieta saludable a lo largo del tiempo.
- Si la comida se retrasa, y te arriesgas a una hipoglucemia, no pasa nada si coges un panecillo y le pones un poco de mantequilla. Pero si lo puedes evitar, evítalo, y espérate un poco.
- Ponte más verdura y ensalada en el plato. Los investigadores han comprobado que el volumen de comida visible en el plato contribuye a que nos sintamos saciados, y está claro que la verdura y la ensalada aportan alimento sin las calorías extra.
- Ten en cuenta que los alimentos con proteína, como huevo o pescado, sacían más.
- Elige pollo o salmón, antes que chorizo o costillas.
- Las ensaladas son buenas, pero ojo con las salsas que les pongan encima. ●



Dibujando Sonrisas
SINazúcar