

# Navidades más saludables en familia

Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡Y eso no es todo!

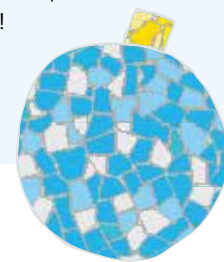
También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.



**E**n estas fechas, comemos más y "peor". A las salidas a comer fuera se suman los menús caseros más copiosos, con salsas de acompañamiento y mayor presencia de dulces y embutidos. Y si nosotros comemos mal, los más pequeños también lo harán.

La clave está en educar con el ejemplo. Las pautas que son recomendables para los padres lo serán también para que la alimentación de los niños y niñas sea más saludable. Elegir ingredientes de calidad y técnicas de cocción más sanas, masticar despacio, servir raciones pequeñas, acompañar los alimentos de menor calidad nutricional de otros más recomendables y recordar que los festivos son cinco días y no dos meses son pautas a seguir.

Solo hay que ser responsables. Se puede dar algún capricho en momentos excepcionales, siempre que sea eso, algo extraordinario y no la norma.







Inspírate con nuestras recetas

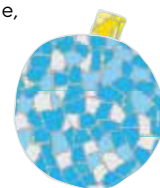
### Algunas ideas

#### ENTRANTES

- ★ Ensaladas
- ★ Canapés de verduras y frutas
- ★ Espárragos en vinagreta
- ★ Pastel de verduras
- ★ Chips de verduras al horno con untables: humus, guacamole, *tapenade*, etc.
- ★ Salpicón de marisco

#### PRIMEROS

- ★ Verduras a la plancha
- ★ Sopas o cremas de verduras



## MENÚS MENOS CALÓRICOS

Las comidas navideñas suelen ser demasiado calóricas y las raciones generosas. En general, las mesas se presentan abarrotadas de platos y no precisamente de comida sana. ¿Cómo lograr que los alimentos saludables sean también protagonistas de los menús?

Las verduras y frutas se pueden incorporar como ingrediente principal o como acompañamiento. Además de ayudar a incrementar la sensación de saciedad, el consumo de hortalizas y frutas contribuye a desplazar el de otros alimentos menos recomendables. La naturaleza es sabia y, en esta temporada de frío podemos escoger cítricos, uvas blancas y rojas, brócoli, berenjenas, espinacas, lombarda, cardo o coliflor que, sin duda, mejorarán la calidad nutricional de nuestras recetas y mesas navideñas.

Con imaginación e ingredientes de calidad podemos diseñar platos tan ricos como los de siempre evitando grandes cantidades de calorías y grasas poco saludables.

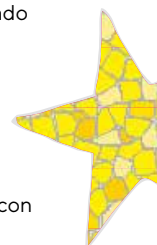


#### SEGUNDOS

- ★ Pescados al horno con verduras y patata panadera
- ★ Pimientos rellenos de pescado o marisco
- ★ Huevos rellenos

#### POSTRES

- ★ Frutas asadas
- ★ Postre de yogur y compota con especias y frutos secos
- ★ Helados, batidos caseros, etc.



Comparte las siguientes páginas con los más pequeños de la casa para aprender juntos qué son los productos locales y cómo identificarlos.





# ¡FELIZ Y DELICIOSA NAVIDAD!

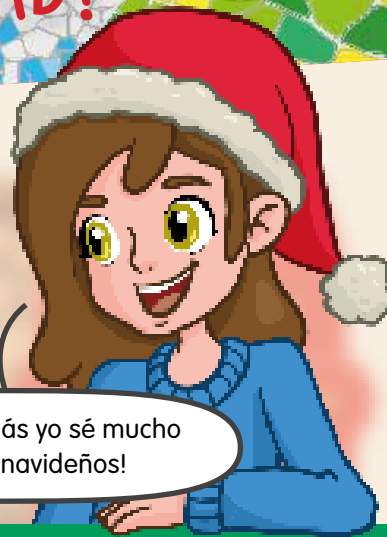


¿A que no sabes quién se encargará este año de los **postres** y los **dulces** de la **cena de Navidad**?

¡Lo haremos entre todos! Yo también les voy a ayudar. ¿Te apuntas?

No me lo digas. ¿Tus padres?

¡Pues claro! ¡Además yo sé mucho sobre postres navideños!



**¡DESCUBRE TODO LO QUE TIX SABE DE ESTOS DULCES TRADICIONALES DE NAVIDAD!**



## Neules

Su nombre tiene su origen en la palabra latina *nebula* que significa niebla. Y tal vez sea porque es muy frágil. Es crujiente, dulce y se elabora con harina, azúcar, clara de huevo, mantequilla y limón.



## Mazapán

Es un dulce típico en muchos lugares y aunque se come durante todo el año, en Navidad... ¡mucho más! Para elaborarlos se usan almendras, azúcar y huevo. Con la masa se pueden hacer figuritas y luego se hornean.

## Turrón

¿Te imaginas la Navidad sin el turrón de almendras? Procede de países árabes y para elaborarlo se cocina la miel con las almendras tostadas y la clara de huevo. Hay "turrónes" de muchos sabores. Chocolate, pistachos, anacardos... ¿Sabías que puedes hacerlos tú mismo en casa?



## Roscón de reyes

Este dulce tiene forma de rosca y puede ir relleno de nata, mazapán o trufa. Pero ojo con darle un gran bocado: siempre lleva la figurita de un rey y un haba en su interior. Ya se hacía en la antigua Roma y encontrarlos daba mucha suerte.

## Consejos del experto

¡Cocinar dulces es divertidísimo! A Tix y Loy les encantan, pero es muy importante saber que **no es saludable comer dulces cada día**.

Aunque en las fechas especiales tengamos más dulces en casa y comamos alguno más de lo habitual... ¡procura no caer en la trampa de comer dulces cada día durante las vacaciones de Navidad!

**Apúntate y comparte estos consejos para vivir unas fiestas súper saludables:**

Comer dulces solo en los días señalados.

Tomar los postres y meriendas habituales (fruta, yogur...)

Cepillar los dientes después de cada comida y antes de dormir.

## Un clásico navideño

Ayuda a Tix a encontrar los 4 ingredientes que le faltan para cocinar su dulce navideño.

¡Rodéalos con un círculo y márcalos en la lista!

¿Sabes lo que estamos cocinando con estos ingredientes?

# ESTA NAVIDAD...

- 250 g de almendras tostadas
- 120 ml de leche evaporada
- 1 clara de huevo
- 50 g de dátiles
- Gelatina neutra
- Una pizca de canela
- Aroma de vainilla
- Ralladura de limón

### ¡SUPER CONSEJO!

Una buena idea para tomar menos azúcar es preparar tus dulces en casa.

Así, puedes evitar añadir azúcar a tus recetas y aprovechar el dulzor de las frutas. ¡Como en esta receta!

## SIGUE LOS PASOS PARA COCINAR ESTE MISTERIOSO DULCE EN FAMILIA:

1



En un cazo pon la leche evaporada y caliéntala a fuego suave.

2



Bate la clara de huevo hasta que se convierta en espuma. A continuación, añádela al cazo.

3



Ahora echa la gelatina hidratada siguiendo las instrucciones del envase.

4



Añade la canela, un par de gotitas de aroma de vainilla y la ralladura de limón.

5



No pares de remover hasta que la leche espese. Te tiene que quedar una textura de crema líquida.

6



Tritura las almendras y los dátiles. Conseguirás una crema espesa parecida a la mantequilla. Añádela al cazo y retíralo del fuego.

7



Remueve bien la mezcla con unas varillas hasta que obtengas una masa bien espesa.

8



Prepara un molde rectangular y cubre el interior con un papel de horno. Ha llegado el momento de introducir la mezcla en el molde.

9

Déjalo reposar en la nevera hasta que se endurezca. Te recomendamos que lo hagas un día antes de comértelo. ¡Estará más rico!

SOLUCIÓN: Turron



# ¡SOY CHEF!

¡No lo tires!

¿Sabías que en Navidad  
1 de cada 3 alimentos  
terminan en la basura?

Ayúdanos a practicar el  
**aprovechamiento** con todo lo que  
ha sobrado de la cena de este año.

Relaciona la comida que ha sobrado con otros  
deliciosos platos en los que puedes aprovecharla.



TURRÓN

PAVO

UVAS

VERDURAS  
SALTEADAS

PASTA  
INTEGRAL

YOGUR  
NATURAL

EMPANADILLAS

BROCHETA  
CON CHOCOLATE  
75% de cacao

SOLUCIÓN: Aderenza el yogur natural con turrón, le aportará sabor y un toque navideño. | Corta el pavo que ha sobrado en trozos, estará riquísimo con verduras y pasta integral. | Usa las uvas de Nochevieja para preparar una brocheta. Bñaldas en chocolate (75% de cacao). | Utiliza las verduras salteadas para hacer unas deliciosas empanadillas al horno.

Bye, bye, sugar

Recuerda que...  
los alimentos saludables  
deben ser los protagonistas  
de tu dieta.

¡No te pases con  
los dulces navideños!

Mejor busca opciones saludables  
como frutas y frutos secos.

¿Puedes encontrarlos en este mosaico navideño?  
Pinta de color **rojo** los alimentos que llevan  
**demasiado azúcar** y de su **color natural** aquellos  
que **son más saludables**.

¡Apúntalos en la lista para que no se te olviden!

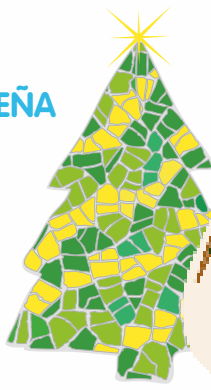


ALIMENTOS SALUDABLES  
PARA TOMAR EN NAVIDAD

\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

SOLUCIÓN: Los alimentos con más azúcar (en rojo) son caramelos, polvorones, roscón, turrón y mazapán. Los alimentos más sanos (en su color natural) son manzana, nueces, queso, pino y chocolate negro.

# ÁRBOLES DE PIÑA



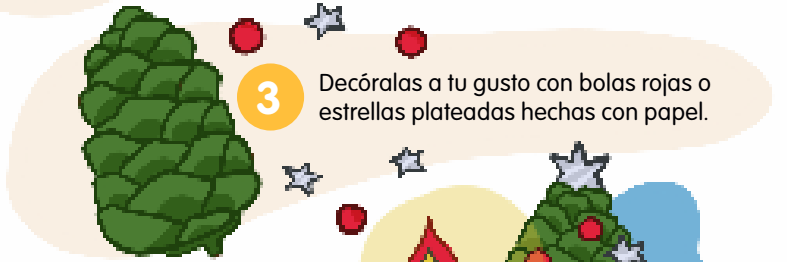
1 Elige algunas piñas bien hermosas.



2 Píntalas de verde. También puedes usar tonos dorados o plateados.

¿Qué tal si aprovechamos estos días de vacaciones para elaborar algunas decoraciones navideñas?

Os animamos a ir al monte a dar un paseo y recolectar algunas piñas.



3 Decóralas a tu gusto con bolas rojas o estrellas plateadas hechas con papel.



4 Busca una maceta pequeña o añade una base de cartón reciclado.



5 Decora tus rincones favoritos de la casa con estos arbolitos.

**OTRAS IDEAS**

Utiliza las piñas que te hayan sobrado para crear graciosos renos o duendes.

¡Son muy fáciles de hacer!

**CARITAS DE RENO**

**DUENDES DE LOS BUENOS DESEOS**

## RECETA

# UN BRINDIS

Loy, ¿qué te parece si para celebrar la Navidad elaboramos una bebida para brindar?

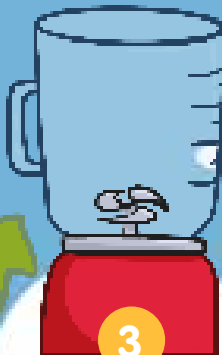
1 Exprime el zumo de las naranjas y del medio limón.



2 Pela y corta el resto de frutas.



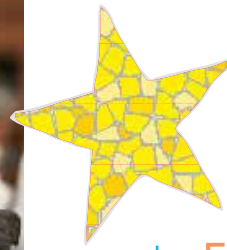
3 Añádelo todo a la batidora y listo.



### INGREDIENTES

- 4 naranjas
- 150 gramos de fresas
- 1 kiwi
- ½ limón

**¡CHIN, CHIN!  
¡FELICES FIESTAS!**



## EL COCINADO IMPORTA

Para hacer especial una comida, además de ingredientes de calidad, también son importantes las técnicas de elaboración. Cocinar en el horno evita el exceso de calorías que aporta la fritura. Una técnica recomendable para elaborar carnes y pescados es el papillote, en el que el alimento se cocina en el horno y conserva sus jugos.

Si prefieres la sartén, puedes utilizar un wok para los rehogados o salteados, ya que permite añadir muy poco aceite. Sin olvidar que hay platos y acompañamientos que no necesitan cocinado y son una muy buena opción: ensalada, espárragos, *carpaccio*, tartar, anchoas en vinagre, etc.

## MODERAR LAS CANTIDADES

Junto con los ingredientes y recetas que elijamos, otro consejo importante es moderar las cantidades en el momento de la preparación. Nuestro cuerpo agradecerá raciones más pequeñas y de esta forma evitaremos estar comiendo sobras toda la semana. Otra opción es congelar algunos de los platos para otra ocasión.

Dos de los festivos navideños se celebran cenando, así que controlar las cantidades nos ayudará también, a mayores y pequeños, a dormir mejor. Cuanto antes tomemos la

cena y mayor sea el tiempo que pasa hasta que nos acostemos, mejor. Realizar una merienda saludable esos días o comer algo de fruta antes de empezar a cenar, puede ser una buena herramienta para no llegar con tanta hambre a la cena y, así, comer menos.

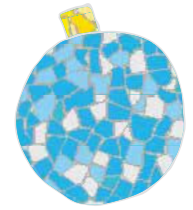


## LA BEBIDA

Siempre agua a la vista, encima de la mesa. Debe ser la bebida de elección para quitar la sed.

★ Podemos elaborar combinados y refrescos caseros aromatizando agua, con o sin gas, con frutas, verduras, hierbas aromáticas o especias, como el agua con gas con pepino y hierbabuena, el agua con limón y canela, etc.





## COCINAR EN FAMILIA



Abrir las puertas de la cocina a los más pequeños se puede convertir en la actividad ideal de estos días de vacaciones ya que, además de permitirnos pasar un tiempo precioso con nuestros hijos, cocinar juntos puede ser una alternativa divertida a una tarde fría o de lluvia.

Implicar a los pequeños en la cocina les permite abrir su mundo a más sabores y constituye un gran aprendizaje. Pueden comenzar por poner la mesa, decorarla, doblar las servilletas y participar en la elaboración de los platos. Así pueden conocer los ingredientes de las recetas en su estado primario y comprobar los cambios que experimentan al aplicar las técnicas culinarias.

Conviene que al principio sean elaboraciones fáciles. Primero, los podemos animar a ocuparse de la decoración de los platos, una tarea que les permitirá adquirir algunas responsabilidades. Más adelante, pueden practicar ayudando a elaborar las recetas y entrar en preparaciones más complicadas. Pueden encargarse de rellenar unos pimientos, huevos o empanadillas, hacer las bolas de las croquetas o albóndigas, preparar una ensalada o unos canapés, montar una brocheta, etc.



## ELIGE BIEN LOS POSTRES

Los postres navideños hacen que estas vacaciones sean las más dulces del año, por lo que es importante reducir la ingesta de productos azucarados y buscar alternativas. Estos postres suelen ser productos con alto contenido de azúcares, grasas de baja calidad, sal y harinas refinadas.

- ★ No los dejes a la vista, guárdalos y sácalos solo en los momentos puntuales.
- ★ Compra lo justo. Así no acabarás comiendo dulces hasta febrero.
- ★ Sirve poca cantidad y en trozos pequeños.

★ Preséntalos junto a otras propuestas saludables: frutos secos, frutas deshidratadas...

Una buena opción es cocinar estos postres en casa. Así elegiremos los ingredientes y podremos reducir la cantidad de grasa, azúcar, etc. También conviene utilizar sustitutos del azúcar como frutas dulces (plátano, caqui, manzanas o higos), deshidratadas (dátiles, pasas o ciruelas secas) y especias (canela o aroma de vainilla). De esta forma sumaremos al plato las propiedades beneficiosas de las frutas.



## NO OLVIDARSE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Estas fiestas debemos aprovechar que podemos pasar más rato en familia para realizar actividades juntos. En estas fechas, en la mayoría de las ciudades suelen organizarse actividades para los más pequeños, como patinar sobre hielo. Pero también podemos ir de excursión o rescatar esos juegos que hemos aprendido durante la pandemia para hacer ejercicio en casa.