

Medio: Revista

Sección:

Espacio: 240 cm²

MÍA

Del 17 al 23 de diciembre de 2007

Audiencia: 750.000

Difusión: 234.000

Valor Publicitario: 3.714'5 €

mía

Info **dietética**

Cómo 'digerir' las fiestas

Las cenas con los amigos o la familia son frecuentes en estos días. Descubre cómo compensar esos pequeños excesos.

Antes, aligera tu organismo

● **No te saltes ninguna comida.**

Si tienes prevista una cena copiosa no te saltes la comida, porque lo único que conseguirás será almacenar todas las grasas que tomes por la noche. En el almuerzo toma algo ligero, con poca grasa, y como postre un kiwi, rico en vitamina C, que te hará sentir en forma.

● **Fruta e infusiones.**

Desde que acabes de comer en adelante lo mejor será que tomes alguna infusión (el té verde será ideal), y bebe agua en cantidad. De esta forma conseguirás prevenir los efectos deshidratantes del alcohol. Una hora antes de la fiesta toma una manzana, así evitarás que la cabeza te dé vueltas con la primera copa y no te lanzarás a comer canapés con ansia. Bebe zumo de verduras como alcachofas para estimular las funciones hepáticas.

FOODCOLLECTOR



Después, recupérate de los excesos cometidos

● **Compensa las grasas.**

Si has tomado demasiadas grasas, en la cena del día siguiente tendrás que optar por alimentos ligeros. Antes de irte a la cama bebe una tisana digestiva, como una menta, que además te dará sensación de frescor.

● **Qué debes comer.**

En el desayuno, aunque sea tarde, toma al menos un trozo de pan integral, una macedonia de fruta fresca y un yogur. En la comida prepara una ensalada de endibias, ricas en fibra, y aliñadas con zumo de limón. Con la ensalada, toma un filete de salmón, saciante y menos graso que cualquier carne. A la hora del postre, limita el consumo de azúcar, lo mejor será que tomes piña al natural. Por supuesto, no te olvides de beber agua, zumos de frutas y té a voluntad durante todo el día.

LUMINOTOC
GETTY IMAGES

Dieta de autor a medida para no engordar

Paco Roncero es, desde el año 2000, Jefe de Cocina del Casino de Madrid y asesor gastronómico del Hotel Gran Casino de Extremadura.



Paco Roncero, prestigioso chef de cocina, Premio Nacional de Gastronomía 2006, ha aportado su talento gastronómico a la marca biManán® para crear, en perfecta simbiosis con sus expertos dietistas, *Las dietas de autor biManán®*, que te permitirán disfrutar estas Navidades de unas recetas exquisitas y equilibradas nutricionalmente, sin engordar.

● **Adelgazamiento y alta gastronomía.**

Este es el nuevo reto de Paco Roncero, que quiere romper con el mito de que las fiestas engordan. *Las dietas de autor biManán®* contienen dos menús, uno para Navidad y otro para el día de Nochevieja. En el primero, la cena se sustituye por productos biManán®, mientras que en el segundo es el almuerzo.

● **Platos exquisitos.**

En Navidad, yemas de espárragos blancos con su sopa y trufa de verano, cabracho al curry y royal de fruta de la pasión con coco y menta. Pero, además, te propone un desayuno equilibrado con leche desnatada, pan integral, queso de cabra, tomate y piña. En la cena, una barra de chocolate crujiente y otra de yogur biManán®, y manzana asada.

Busca las recetas

Podrás encontrar estas exquisitas recetas en la web www.bimanan.com. Además, esta marca sortea una cena para dos personas en el Casino de Madrid.