

Medio: Periódico

Sección: Ocio

Espacio: 157,02 cm²

El Mundo

Miércoles 24 de diciembre de 2008

Audiencia: 138.019

Difusión: 137.733

Valor Publicitario: 4.918,93 €

EL MUNDO



Sacha Ormaechea, Paco Roncero, el consejero Güemes y Juan Pablo Felipe, ante una tapa de tomatitos rellenos adornados con trigueros. / C. DE MADRID

Menús saludables para Navidad

Gastronomía. La Comunidad de Madrid 'cuelga' en su página web recetas y sugerencias de alimentación equilibrada para siete días de fiesta

E. M.

La web de la Comunidad de Madrid (www.madrid.org) informará sobre siete menús navideños que los madrileños pueden realizar estas fiestas, una de las épocas en que más se descuida la dieta, y sobre sus beneficios nutricionales, dentro de una iniciativa conjunta de la Consejería de Sanidad, la Academia Española de Gastronomía y la Fundación Española de Nutrición.

El consejero de Sanidad, Juan José Güemes, presentó ayer la iniciativa en el restaurante El Chaflán de Madrid, donde indicó que el objetivo es «promocionar una alimentación saludable y equilibrada». «En los últimos años se ha producido un importante cambio en el patrón de consumo alimentario, que se ha traducido en una dieta hiperproteica, hipergrasa y con un importante déficit de hidratos de carbono y fibra», explicó.

Por eso, los menús que promociona el Ejecutivo autonómico, que han sido elaborados con la colaboración, entre otros, de los cocineros Paco Roncero, Juan Pablo Felipe, Sergi Arola y Sacha Ormachea, aportan como media 1.300 calorías, de las que un 42% provienen de hidratos de carbono, el 38%, de lípidos; y el 18% restante, de las proteínas, con un aporte medio de fibra de 10 gramos y siempre cocinados con aceite de oliva, informa Europa Press.

Todas las propuestas incluyen tres platos, un postre y el tipo de pan recomendado, y en la web se informa asimismo de la composición nutricional, del aporte de energía, del precio aproximado por persona (entre 4 y 8 euros la ración media), de los nutrientes y micronutrientes (cada menú aporta aproximadamente el 30% de ellos) y de los beneficios que cada uno aporta a la salud. Además, se aporta la receta para prepararlos.

También se incluyen consejos nutricionales en esta información, como co-

COMER DÍA A DÍA

● **Primer día:** Sopa de marisco. Lombarda con piñones y jamón serrano. Escalopes de ternera rellenos. Brazo de gitano.

● **Segundo día:** Consomé al jerez. Rollitos fríos de salmón. Pollo relleno de higaditos y champiñón. Tronco de Navidad con macedonia de frutas.

● **Tercer día:** Tomates rellenos fríos. Buñuelos de bacalao. Dorada a la sal con boniatos. Brownies al microondas.

● **Cuarto día:** Cogollos de lechuga rellenos de cóctel de surimi. Espárragos verdes y berenjena braseados con vinagreta. Entrecot al roquefort con patatas asadas. Mousse de turrón de Jijona.

● **Quinto día:** Aguacates con anchoas. Almejas a la marinera. Pastel de carne con pimiento rojo. Roscón de Reyes. Pan integral.

● **Sexto día:** Tigres. Langostinos con salsa rosa. Aleta rellena de cebolla confitada. Crêpes de naranja y salsa de grosellas.

● **Séptimo día:** Cazuelitas variadas: callos, asadurilla de cordero, setas a la plancha y gambas al ajillo. Brazo de gitano salado. Mousse de limón. Pan blanco.

mer fruta durante las meriendas, servir raciones pequeñas o mantener un consumo moderado de alcohol, así como recomendaciones que pueden ser aplicadas durante todo el año, desde mantener un consumo de fibra hasta cómo hacer la vida de los celíacos más fácil.

La Consejería de Sanidad tiene intención de continuar la iniciativa con otros menús a lo largo del año así como organizar talleres de alimentación en los centros escolares de la región.

Durante el acto, el consejero tuvo la oportunidad de visitar la cocina del restaurante con los cocineros Paco Roncero, Juan Pablo Felipe y Sacha Ormachea, que dieron una muestra rápida de cómo preparar una tapa de tomatitos rellenos adornados con espárragos trigueros, ejemplo de cómo se pueden hacer menús saludables «con los ingredientes que tenemos en casa todos los días», indicó Felipe. «La Navidad tiene que ser divertida, pero se puede cocinar con lo mismo de todos los días y sin caer en los tópicos del marisco o la grasa, y también sin que acaben grandes cantidades de comida en la basura», añadió.

Por su parte, Paco Roncero sugirió «comer de todo con coherencia, disfrutando del comer», y recomendó sopa de marisco, verduras y cordero o pollo como menú, algo que se podría completar con un postre a base de papaya, «el mejor digestivo natural», según recordó Sacha, quien apostilló que estas fiestas son «para darse un placer, un capricho».

Es decir, que se puede comer de todo, pero «con coherencia», y sin olvidar productos habituales como el pescado o la fruta. En concreto, el consejero reveló que su cena de Nochebuena se basará en el pavo relleno acompañado por lombarda, que cocinará «como siempre» su abuela de 94 años, y añadió que probará la sugerencia de la papaya para pasar el festín.