san pablo natural



Recetario

Festeja al natural con estos *postres navideños*



Disfruta la Navidad sin sacrificar tu salud[1]

La Navidad es una oportunidad para convivir con la familia y los amigos. Sin embargo, también es una fecha en la que es más fácil tener **excesos que pueden poner en riesgo la salud,** como el consumo de alcohol y alimentos ricos en grasas y azúcares.

Las consecuencias de estos excesos navideños son:

- **Mayores niveles de colesterol y azúcar** en sangre, así como de ácido úrico.
- **Aumento** de la presión arterial.
- **Mayor retención** de líquidos.
- **Aumento** de peso y grasa corporal.

Estos factores elevan el riesgo de padecer enfermedades como diabetes o hipertensión. Para prevenir daños en la salud, **es importante que lleves una alimentación saludable durante las fiestas navideñas.**

Este recetario está diseñado para ayudarte a **cuidar tu salud y comer sanamente.** Échale un ojo y ten todo listo para llevarlo a la cocina.

¡Disfrútalo!



1 Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades (CEVECE) (2019). Salud en Navidad [en línea]. Recuperado de https://salud.edomex.gob.mx/cevece/docs/tripticos/2019/Semana%2050.pdf

Decálogo para alimentarse sanamente en Navidad

En la siguiente infografía te proponemos una serie de **consejos saludables para que cuides tu alimentación** en estas fiestas navideñas. ¡Toma nota!

¡No te pases de rosca! Decálogo para comer sanamente en Navidad[1,2,3]

1

Evita llegar a la cena con mucha hambre. Prueba algo ligero antes, como frutas y verduras.



2

Come pequeñas porciones de alimentos y no repitas.



3

Cuida tu consumo de grasas. Evita empanizados, frituras, mayonesa, mantequilla, y elige carnes con poca grasa (pollo, pulpa de res).



4

Toma con moderación. Las bebidas alcohólicas aportan calorías vacías (150 kcal por copa de vino) y su abuso perjudica la salud.



5

No repitas postre. Disfruta los turrones, mazapanes y bombones, pero sólo en la cena. Así evitarás el exceso de azúcar.



6

Mantén los dulces fuera de tu vista. No los pongas en la mesa para evitar "picar" entre comidas.



7

Consume frutas y vegetales frescos. Son una alternativa para ofrecer como botanas y postres.



8

Sustituye los aderezos por limón, aceite de oliva o salsas caseras.



9

Prefiere los quesos bajos en grasas (panela, cottage o fresco).



Consulta al nutriólogo.

Consulta al nutriólogo. Fuentes: 1 Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades [CEVECE] (2019). Salud en Navidad [en línea]. Recuperado de https://salud.edomex.gob.mx/cevece/docs/tripticos/2019/Semana%2050.pdf - 2 Secretaría de Salud de Jalisco (3 de enero de 2021). Cómo llevar una alimentación saludable en temporada navideña. Secretaría de Salud de Jalisco [página web]. Recuperado de https://ssj.jalisco.gob.mx/prensa/noticia/9561 - 3 Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS] (s. f.). Alimentación correcta en las fiestas patrias. IMSS [página web]. Recuperado de http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/alimentacion-fiestaspatrias

Recetario de postres navideños

Esta sección incluye alternativas más sanas que los postres tradicionales porque **no contienen azúcar añadida[2] y aportan muchos nutrientes.**

¿Por qué es importante que no contengan azúcar? El abuso de este ingrediente contribuye a la **obesidad** y aumenta el riesgo de padecer c**aries dentales y enfermedades no transmisibles, como la diabetes.**[3,4]

Antes de poner manos a la obra, es importante que conozcas las **reglas básicas para preparar postres saludables.** Tómalas en cuenta mientras haces estas recetas o cualquier otro postre:[5]



Agrega fruta, fruta y más fruta

Las frutas son un postre por sí mismas. En lugar de galletas o pan dulce, coloca una canasta de manzanas en la mesa o haz una ensalada de frutas.



Usa ingredientes más saludables

¿La receta del pan de la abuela te encanta? **Hazla más saludable** preparándolo con harina integral y agrégale plátanos, arándanos o nueces.



Menos es más

No es necesario consumir grandes porciones de postres para disfrutarlos. Sírvelos en bocadillos como galletitas o rebanadas de pastel. Ojo: aunque las porciones sean pequeñas, esto no significa que puedas comer más.

¡Ahora sí, estás preparado para empezar a cocinar!

2 Las recetas no incluyen azúcar en su lista de ingredientes, pero sí incorporan crema, leche condensada y edulcorantes en algunos casos. Consulta al nutriólogo para saber si puedes incluir estos ingredientes en tu dieta. - 3 Organización Mundial de la Salud [OMS] (2015). Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños. Resumen [en línea]. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf - 3 Organización Mundial de la Salud [OMS] (2015). Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños. Resumen [en línea]. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587//WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf - 4 Instituto Nacional de Salud Pública [INSP] (26 de agosto de 2020). El consumo de azúcar en México y la nueva directriz de la OMS para su reducción global. INSP [página web]. Recuperado de https://www.insp.mx/eppo/blog/3609-consumo-azucar-mexico-nueva-directriz-oms.html - 5 National Heart, Lung, and Blood Institute [NHLBI] (s. f.). Postres sabrosos y saludables para las fiestas. NHLBI [en línea]. Recuperado de https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/matte26sp.pdf

ENSALADA “COLORES Y SABORES VERACRUZANOS”[6]



13 PORCIONES

Tip[7]:

Sustituye la crema por yogur natural bajo en grasa.

¿Qué contiene?

Kcal por porción: 907
Carbohidratos
Vitaminas A, B y C
Potasio, fósforo, magnesio
Fibra y antioxidantes

INGREDIENTES:

- 2 tazas de crema
- 2 latas de leche condensada
- 500 g de tejocotes finamente picados
- 500 g de uvas sin semillas
- 5 guayabas grandes finamente picadas
- 2 peras picadas
- 3 manzanas picadas
- 4 plátanos picados
- 250 g de almendras picadas

PREPARACIÓN

1. Mezcla la crema, la leche y las frutas junto con la mitad de las almendras. Hazlo suavemente para que no se desbarate la fruta.
2. Sirve y esparce un poco de almendras que reservaste.

6 Secretaría de Educación del Estado de Veracruz, Secretaría de Educación Básica, Dirección General de Educación Primaria Estatal, Programa Educativo NUTRIR de Nestlé México (2013). Comiendo bien a lo veracruzano [en línea]. Recuperado de https://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/wp-content/uploads/sites/11/2018/09/Nutrir-v4.pdf - 7 Secretaría de Salud de Jalisco (3 de enero de 2021). Cómo llevar una alimentación saludable en temporada navideña. Secretaría de Salud de Jalisco [página web]. Recuperado de https://ssj.jalisco.gob.mx/prensa/noticia/9561

FRESAS CÍTRICAS CON CREMA BATIDA[8]



4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 12 cucharadas de crema para batir (descremada)
- 2 limones rallados
- 3 sobres de sustituto de azúcar
- 8 fresas
- 1 barrita de chocolate sin azúcar (17 g)
- Jugo de 2 limones

PREPARACIÓN

1. Corta las fresas en cubos y mezcla con el sustituto de azúcar y el jugo de limón
2. Bate la crema hasta que tenga una consistencia como de merengue.
3. Añade la mezcla de fresas y guarda el postre en el refrigerador.
4. Cuando sirvas, ralla el chocolate y esparce junto con la ralladura de limón para decorar.

¿Qué contiene?

Kcal por porción: 27
Proteínas: 0.3 g
Grasas: 11 g
Carbohidratos: 2.5 g

8 Álvarez, J. (8 de diciembre de 2016). Fresas cítricas con crema batida. Federación Mexicana de Diabetes, A. C. [página web]. Recuperado de https://fmdiabetes.org/fresas-citricas-crema-batida/

ENSALADA LIGERA DE MANZANA[9]



4 PORCIONES

¿Qué contiene?

Kcal por porción: 162
Proteínas: 11 g
Grasas: 2 g
Carbohidratos: 20 g

INGREDIENTES:

- 4 manzanas amarillas cortadas en cuadritos (sin pelar)
- 400 ml de yogur natural sin azúcar
- 6 sobres de sustituto de azúcar
- 50 g de pasitas secas
- 50 g de nuez picada

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes y sirve frío.

9 Segundo, L. (4 de diciembre de 2014). Ensalada de manzana ligera. Federación Mexicana de Diabetes, A. C. [página web]. Recuperado de https://fmdiabetes.org/ensalada-manzana-ligera/

PUDIN DE CHOCOLATE[10]



Tip:

Sustituye la bebida vegetal con leche entera para obtener un mayor aporte nutricional, aunque las calorías también aumentarán.

¿Qué contiene?

Fibra
Ácidos grasos omega 3
Proteínas

INGREDIENTES:

- 1 pera grande
- ½ calabacín pequeño
- 2 cucharadas de cacao puro
- 200 ml de bebida vegetal (soja, coco, almendras, etc.)
- 2 dátiles
- Semillas de chía
- Avellanas y almendras
- Esencia de vainilla

PREPARACIÓN

1. Bate todos los ingredientes (excepto las semillas de chía) hasta obtener una textura suave.
2. Añade la chía y mezcla.
3. Guarda el pudin en el refrigerador durante 4 horas y sirve.

10 Sánchez, S. (24 de mayo de 2021). 3 recetas de postres saludables. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/fitness/dieta/recetas/recetas-postres-saludables/

ARROZ CON LECHE[11]



INGREDIENTES:

- 700 ml de leche entera
- 150 g de arroz
- 1 cáscara de limón
- 1 trozo de canela
- 6 dátiles finamente cortados

PREPARACIÓN

1. Pon a hervir la leche junto con la cáscara de limón y la canela.
2. Agrega el arroz y cocina a fuego lento durante 20 minutos. Mueve de vez en cuando.
3. Añade los dátiles y cocina por 5 minutos más o hasta que adquiera la consistencia adecuada. Deja enfriar.

¿Qué contiene?

Calcio
Carbohidratos y fibra provenientes de los dátiles.

¡Prepárate para dar una cena navideña saludable!

Preparar postres sanos no es tan difícil como parece. Sólo debes **elegir ingredientes naturales y evitar el azúcar como protagonista.** Te recomendamos consultar al nutriólogo para saber cómo puedes incluir los postres en estas fiestas y en tu dieta diaria.

Por último, recuerda que cuidar tu alimentación no es una tarea de un día o dos, sino **un hábito que debes adoptar** incluso en días festivos, fines de semana y vacaciones.

11 Sánchez, S. (24 de mayo de 2021). 3 recetas de postres saludables. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/fitness/dieta/recetas/recetas-postres-saludables/



san pablo natural®

San Pablo FARMACIA Es la receta.

San Pablo Transformación Digital

Síguenos en:

Consulta al nutriólogo. Aliméntate sanamente. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.

En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral.

Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.

Todos los derechos reservados © 2021 San Pablo Farmacia

Fuentes: Álvarez, J. (8 de diciembre de 2016). Fresas cítricas con crema batida. Federación Mexicana de Diabetes, A. C. [página web]. Recuperado de https://fmdiabetes.org/fresas-citricas-crema-batida/Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades [CEVECE] (2019). Salud en Navidad [en línea]. Recuperado de https://salud.edomex.gob.mx/cevece/docs/tripticos/2019/Semana%2050.pdf - Instituto Nacional de Salud Pública [INSP] (26 de agosto de 2020). El consumo de azúcar en México y la nueva directriz de la OMS para su reducción global. INSP [página web]. Recuperado de https://www.insp.mx/epppo/blog/3609-consumo-azucar-mexico-nueva-directriz-oms.html - Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS] (s. f.). Alimentación correcta en las fiestas patrias. IMSS [página web]. Recuperado de http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/alimentacion-fiestas-patrias - National Heart, Lung, and Blood Institute [NHLBI] (s. f.). Postres sabrosos y saludables para las fiestas. NHLBI [en línea]. Recuperado de https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/matte26sp.pdf - Organización Mundial de la Salud [OMS] (2015). Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños. Resumen [en línea]. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf - Sánchez, S. (24 de mayo de 2021). 3 recetas de postres saludables. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/fitness/dieta/recetas/recetas-postres-saludables/ - Secretaría de Educación del Estado de Veracruz, Secretaría de Educación Básica, Dirección General de Educación Primaria Estatal, Programa Educativo NUTRIR de Nestlé México (2013). Comiendo bien a lo veracruzano [en línea]. Recuperado de https://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/wp-content/uploads/sites/11/2018/09/Nutrir-v4.pdf - Secretaría de Salud de Jalisco (3 de enero de 2021). Cómo llevar una alimentación saludable en temporada navideña. Secretaría de Salud de Jalisco [página web]. Recuperado de https://ssj.jalisco.gob.mx/prensa/noticia/9561 - Segundo, L. (4 de diciembre de 2014). Ensalada de manzana ligera. Federación Mexicana de Diabetes, A. C. [página web]. Recuperado de https://fmdiabetes.org/ensalada-manzana-ligera/