

# Un mendocino consume 4.000 calorías en Navidad: los tips de un especialista para comer rico y saludable

24/12/2022



La **cena del 24 y 31** son un momento esperado por muchos para poder reunirse en familia, compartir las experiencias del año y comer algo rico.

En general, los mendocinos son muy tradicionales a la hora de pensar los platos que se comerán esas noches. Empanadas, vitel toné, sándwiches de miga y el infaltable asado son las principales opciones.

En cuanto a la sobremesa, los favoritos de grandes y chicos suelen ser productos como garrapiñadas, turrone de maní o

ensalada de frutas.

Ahora bien, ¿qué tan saludables son estas cenas? ¿Cuántas calorías se consumen? ¿Es viable comer rico y sano?

## Calorías por las nubes

El nutricionista Marcos Banovich (matrícula 350) aseguró que entre la Nochebuena y el día de Navidad, los mendocinos consumen el doble de las calorías que otro día normal. “En general, una persona promedio consume entre 1.800 y 2.100 calorías diarias, pero en las fiestas se alcanzan niveles diarios que **superan las 4.000 calorías**”, señaló Banovich.

“Las garrapiñadas, los turrónes, los sándwiches de miga son elementos que generalmente no medimos a la hora de comer y aportan muchas calorías. Por ejemplo, **un sándwich tiene entre 120 y 130 calorías**. En esos valores también se encuentran en 50 gramos de garrapiñadas. Lo que más calorías aporta es el turrón de maní, donde una porción puede alcanzar las 250”, indicó el especialista y agregó que “el problema es que las personas no se miden y no consumen solo una porción”.

A esto hay que sumarle el aporte de las bebidas alcohólicas. “**Un vaso de 200 mililitros de sidra son 80 calorías**, mientras que un vaso de vino o champagne alcanza las 160. Estas calorías se llaman huecas, porque nutricionalmente no aportan nada”.

## Cenar rico y saludable es posible

Banovich asegura que la clave no es dejar de comer, sino medirse con las porciones. Además, aprovechar las frutas y verduras de estación: “Para que la cena no nos pase factura con malestares o algún kilo de más, lo ideal es medirse en las porciones y hacer algunos ajustes en el menú para que nos aporten nutrientes”

“Lo primero que debemos hacer es intentar comer algo fresco, evitar pasar horas al lado del fuego, ya sea para caldear un horno para las empanadas, o para cocinar un costillar. El vitel toné es la opción ideal, porque aporta proteínas y es una opción fresca”, explicó Banovich.

“Con respecto al acompañamiento, en la provincia hay muchas verduras de estación, con las que se pueden realizar variadas ensaladas, acompañadas de quesos y legumbres. Mientras que en el postre reemplazar los derivados del maní por ensaladas de frutas es la opción más saludable”, indicó el especialista y agregó que “lo ideal sería que el alcohol lo evitemos, ya que no tiene ningún aporte nutricional, y se puede sustituir por jugos de frutas naturales o simplemente agua”.

Fuente: El Sol