

Pescados blancos, carnes magras y cocinar al horno, la alternativa saludable para los menús de Navidad

- Entre los alimentos más consumidos en España en estas fechas navideñas destacan pescados frescos, el marisco y las carnes rojas, además de los dulces típicos como el turrón o los mazapanes
- Desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) proponen una alternativa equilibrada, saludable y accesible a todos los bolsillos, priorizando siempre que los productos sean frescos, de temporada y proximidad
- Por lo que se refiere al pescado, los nutricionistas recomiendan escoger aquellos blancos, que aportan proteínas de alta calidad y vitaminas, además de minerales como el yodo o el selenio
- En el caso de las carnes, las más magras como el pavo o el conejo son más nutritivas y destacan por su bajo contenido en grasa y nos ofrecen omega-3 y omega-6
- Las dietas vegetarianas o veganas son cada vez más comunes, por lo que los nutricionistas ofrecen una alternativa para estas personas: sustituir los productos de procedencia animal por verduras frescas de temporada y proteína vegetal como la legumbre o derivados de la soja

València, 18 de diciembre de 2025- Comienzan los preparativos de Navidad y con ellos, muchos se acercan ya a los mercados a comprar todo lo necesario para la cena de Nochebuena y la comida de Navidad. Por ello, desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ofrecen unas pautas para hacer estos menús más equilibrados, saludables y accesibles a todos los bolsillos.

Los alimentos más consumidos en estas fechas son el marisco, las carnes rojas, los pescados frescos y los dulces típicos como el turrón o los mazapanes. “Es importante que en estas fechas seamos flexibles con nuestra alimentación. Son días de celebración

alrededor de la mesa y, por ello, es momento de disfrutar”, nos explica María Tormo, vicepresidenta por Alicante del Colegio Oficial de Nutricionistas.

Y es que el disfrutar no está reñido con buscar las opciones más saludables para nuestros menús. Tal y como informan desde el CODiNuCoVa, durante estas fechas no podemos olvidarnos de priorizar que los alimentos que consumimos sean frescos, de temporada y proximidad. “Para asegurarnos de ello, una muy buena opción es acercarnos a comprar a los mercados, un lugar privilegiado donde encontrar alimentos frescos, que provienen de lugares muy cercanos y que se consumen en estos meses del año”, indica Tormo.

Pescados blancos, carnes magras y los mariscos más saludables

Los pescados, mariscos y carnes se encuentran entre los alimentos más consumidos en estas fechas. En el caso de los mariscos, encontramos dos opciones muy adecuadas que, además de ser ricas en proteínas de alta calidad nos aportan vitaminas y minerales que las hacen más interesantes que el resto: las almejas y los mejillones. “Las almejas son una opción muy buena por su alto contenido en hierro y porque son ricas en vitamina B12, estupendo para el sistema nervioso y el metabolismo. Además, aportan calcio y potasio. Perfectas para reforzar nuestras defensas, proteger el corazón y mantener una buena salud ósea y dental”, indica la vicepresidenta del CODiNuCoVa.

En el caso de los mejillones, “son un alimento de proximidad y temporada en la Comunitat Valenciana y además nos aporta vitamina B12, fósforo, manganeso, selenio y hierro, además de su alto contenido en omega 3”. La profesional, nos da la clave para una correcta elección: la clave está en la frescura y conviene observar que la concha esté bien cerrada.

Además del marisco, los pescados son otro de los alimentos más comunes en las mesas navideñas, por ello, una correcta elección es importante. En este caso, la recomendación de los profesionales de la Nutrición es apostar por los blancos como pueden ser la lubina o el besugo. “Son muy buenas opciones porque tienen proteínas de alta calidad, vitaminas como la A o la D, además de minerales como el yodo o el selenio. Si queremos algún pescado más graso podemos incluir el salmón o la caballa que, además, tienen alto contenido en omega-3. Además, es destacable que el besugo está ahora mismo de temporada, por lo que será más económico y de calidad”, indica Inés Pérez, vicetesorera del Colegio Oficial.

Y en lo que respecta a las carnes, las dietistas-nutricionistas recomiendan escoger aquellas con menor cantidad de grasa y mayor aporte de proteína, es decir, carnes magras. Entre las más saludables y nutritivas, se encuentran opciones como el pavo, el pollo o el conejo. “El pavo podría ser la elección navideña más saludable. Destaca por su

contenido de grasa extremadamente bajo. El conejo es también una de las carnes más magras que hay y es rico en omega-3 y omega-6”, recomienda Tormo.

Pero esto no es todo, acompañar estos productos con una guarnición de verduras y hortalizas de temporada y de proximidad es el complemento perfecto para completar nuestros menús. “Alcachofas, apio o la endibia puede ser una buena guarnición para las carnes. Otras opciones pueden ser el nabo o las pencas, al vapor o estofadas. La acelga, la coliflor, las espinacas o el puerro”, concluye María Tormo.

¿Y si tengo invitados veganos o vegetarianos?

Las dietas basadas en plantas o que excluyen productos de procedencia animal son una tendencia entre los más jóvenes, por eso, es importante tener una alternativa para ellos. Los menús vegetarianos o veganos deberán excluir los productos cárnicos, pescados, huevos y derivados de todos ellos (leche, quesos, etc.) y sustituirlos por productos saludables que aporten nutrientes y sean sabrosos.

Inés Pérez, indica que “existen multitud de opciones para las personas que siguen dietas *plant based*. Los lácteos deben ser sustituidos por, por ejemplo, quesos de base de anacardos, leches vegetales como la de soja y avena y margarina en vez de mantequilla”. En el caso de las carnes y pescados, las nutricionistas proponen sustituirlas por proteínas vegetales como son las legumbres o derivados de la soja para hacer diferentes preparaciones. “En el caso de las guarniciones no suele existir problema, ya que suelen ser verduras y hortalizas, excluyendo siempre las preparaciones lácteas que las acompañen”, concluye Pérez.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es

Departamento de Comunicación