

NAVIDAD SABROSA Y CARDIOSALUDABLE PARA CUIDAR EL COLESTEROL

TIEMPO DE LECTURA: 3 MINUTOS

La buena comida es el alma de cualquier celebración navideña y esta puede ser deliciosa y saludable al mismo tiempo. A continuación, se incluye una receta que combina lo mejor del sabor festivo con ingredientes saludables para el corazón y que va a conseguir sorprender a todos los comensales sin descuidar el colesterol ni el peso: **Lomo de merluza con costra de almendras y ensalada navideña de espinacas y granada**.

¡Disfrutar de una Navidad sabrosa, ligera y cardiosaludable es posible!



4 COMENSALES

LOMO DE MERLUZA CON COSTRA DE ALMENDRAS

Ingredientes para el Lomo de merluza

- 4 lomos de merluza fresca (congelada, o cualquier pescado blanco similar).
- ½ taza de almendras picadas.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 1 diente de ajo, picado finamente.
- Ralladura de ½ limón.
- 1 cucharada de perejil fresco picado.
- 1 pizca de sal.
- Pimienta negra al gusto.

ENSALADA NAVIDEÑA DE ESPINACAS Y GRANADA

Ingredientes para la Ensalada navideña de espinacas y granada

- 4 puñaditos de espinacas frescas.
- 1 granada.
- 1 manzana roja (con piel) en láminas finas.
- 8 nueces peladas y troceadas.
- Vinagreta casera: 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre balsámico, 1 cucharada de mostaza, pimienta y una pizca de sal.

ELABORACIÓN DEL LOMO DE MERLUZA

- Precalentar el horno a 180°C.
- Mezclar en un bol pequeño las almendras picadas con el ajo, la ralladura de limón, el perejil y una cucharada de aceite de oliva. Añadir pimienta al gusto.
- Colocar los lomos de merluza, con un ligero toque de sal, en una bandeja de horno y cubrirlos con la mezcla de almendras, presionando suavemente para que se adhiera.
- Hornear durante 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté tierno y las almendras doradas (el pescado debe quedar jugoso y la costra crujiente).

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA NAVIDEÑA

- Incorporar las espinacas, los granos de granada, las láminas de manzana y las nueces troceadas en un bol grande.
- Mezclar los ingredientes de la vinagreta en un recipiente aparte: aceite de oliva, vinagre balsámico, mostaza, la pizca de sal y pimienta.
- Rociar sobre la Ensalada antes de servir y mezclar suavemente.

Adeslas



BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTA RECETA SALUDABLE¹⁻⁷

01 MERLUZA: PROTEÍNA MAGRA Y BAJA EN GRASAS SATURADAS¹

La merluza es una excelente elección para personas con hipercolesterolemia (valores elevados de colesterol en sangre) y que desean cuidar su peso, ya que contiene **proteínas de alta calidad**, es rica en ácidos grasos omega 3 y baja en grasas saturadas, siendo por ello **beneficiosa para la salud cardiovascular**. Además, aporta nutrientes esenciales como el **potasio**, beneficioso para la salud cardiovascular, y el **fósforo**, importante para la salud ósea.

02 ALMENDRAS Y NUECES: GRASAS SALUDABLES²⁻⁴

Las almendras son una fuente de **grasas monoinsaturadas**, conocidas porque pueden **disminuir el colesterol total y el cLDL** (conocido como "colesterol malo"), cuando reemplazan parcialmente a los ácidos grasos saturados en la dieta. El consumo de nueces reduce el **riesgo de enfermedad**.

03 ESPINACAS, GRANADA Y MANZANA: FUENTE DE FIBRA, VITAMINAS Y ANTIOXIDANTES^{1,5-7}

La espinaca es rica en **fibra** y en antioxidantes y, junto a la granada y la manzana, aportan una cantidad elevada de **vitamina C y polifenoles** que favorecen la salud del corazón.

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON HIPERCOLESTEROLEMIA^{3, 8-11}

- **Aprovechar los beneficios de las frutas y verduras frescas:** durante la Navidad, abundan los platos con alto contenido en grasas. Añadiendo frutas como los arándanos y verduras frescas, es posible dar un toque de color y aportar antioxidantes que ayudan a bloquear o reducir la oxidación del colesterol y el riesgo cardiovascular.
- **Sustituir carnes rojas por pescado:** los pescados son ricos en proteínas y contienen menos grasas saturadas que las carnes rojas.
- **Elegir grasas saludables para cocinar y aderezar:** las grasas saludables, como el aceite de oliva y los frutos secos, no sólo son ricas en antioxidantes, sino que también **mejoran los niveles de colesterol**.
- **Incluir alimentos ricos en fibra soluble:** esta fibra ayuda a **reducir la absorción de colesterol** en el organismo y se encuentra en las verduras, las frutas y las legumbres. Se pueden emplear como guarnición de diferentes platos.

DISFRUTAR DE UNA NAVIDAD SALUDABLE Y SABROSA ES POSIBLE

Este **Lomo de merluza con costra de almendras** y la **Ensalada navideña de espinacas y granada** son un ejemplo de cómo se pueden disfrutar las fiestas sin comprometer la salud. Los ingredientes de esta receta aportan nutrientes saludables para el corazón, ayudan a controlar el peso y permiten celebrar sin preocupaciones.

¡Felices Fiestas!

Recuerda que, si eres asegurado de Adeslas, tienes disponible nuestro [Programa de Enfermedades Cardiovasculares](#), donde podrás obtener más información.



Adeslas

BIBLIOGRAFÍA

- ¹ **Información detallada del alimento: merluza fresca.** Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA)/Consulta/Lista Alfabética. Consultado en noviembre, 2024.
<https://www.bedca.net/bdpub/index.php>
- ² **La almendra.** Mercado de los alimentos. Fundación Española de Nutrición. Consultado en noviembre, 2024.
<https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/almendra.pdf>
- ³ **Los frutos secos, una alternativa saludable que debería estar en todas las dietas.** Espacio de Salud y Bienestar. SegurCaixa Adeslas. Agosto, 2021.
<https://www.segurcaixaadeslas.es/espacio-de-salud-y-bienestar/los-frutos-secos-una-alternativa-saludable-que-deberia-estar-en-todas>
- ⁴ **Nutrientes: grasas.** Fundación Española del Corazón. Consultado en noviembre, 2024.
<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/805-grasas.html>
- ⁵ **Espinacas.** Mercado de los alimentos. Fundación Española de Nutrición. Consultado en noviembre, 2024.
<https://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/espinacas.pdf>
- ⁶ **Granada.** Mercado de los alimentos. Fundación Española de Nutrición. Consultado en noviembre, 2024.
<https://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/granada.pdf>
- ⁷ **Manzana.** Mercado de los alimentos. Fundación Española de Nutrición. Consultado en noviembre, 2024.
<https://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/manzana.pdf>
- ⁸ **Antioxidantes: qué son, cómo benefician a tu salud y en qué alimentos puedes encontrarlos.** Espacio Salud y Bienestar. SegurCaixa Adeslas. Septiembre, 2022.
<https://www.segurcaixaadeslas.es/espacio-de-salud-y-bienestar/antioxidantes-que-son-como-benefician-tu-salud-y-en-que-alimentos>
- ⁹ **Fish and Omega-3 Fatty Acids.** American Heart Association. Agosto, 2024.
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/fish-and-omega-3-fatty-acids>
- ¹⁰ **El aceite de oliva, ¿alarga la vida?** Espacio Salud y Bienestar. SegurCaixa Adeslas. Abril, 2023.
<https://www.segurcaixaadeslas.es/espacio-de-salud-y-bienestar/el-aceite-de-oliva-alarga-la-vida>
- ¹¹ **Fibra alimentaria: esencial para una alimentación saludable.** Estilo de vida saludable. Nutrición y comida saludable. Mayo Clinic. Noviembre, 2022.
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>

