



VIDA SANA



POR LA LIC. ANALÍA MOREIRO. | Miércoles 27 de Junio de 2018

¿Qué debe tener tu heladera para que sea saludable?



Llenar la heladera con alimentos saludables es fundamental para mantener un estilo de vida sano y una salud óptima. La clave está en hacer una buena compra y abastecernos de aquellos alimentos que nos dan placer y nos hacen bien.

Debemos contar con los productos correctos, ya que esto evita que, al llegar a casa con hambre, terminemos comiendo cualquier cosa. Si a la hora de cocinar contás con los ingredientes necesarios, vas a lograr que el plato que llega servido a la mesa sea saludable y equilibrado.

Los alimentos que no pueden faltar en tu heladera son:

-Agua mineral: debe beberse todos los días y los perezosos pueden recurrir a alguna gaseosa sin azúcar.

-Lácteos: más allá de que estemos o no a dieta, los lácteos se recomiendan descremados, ya que tienen más calcio y la mitad de grasa que los enteros. En tu heladera no pueden faltar leche descremada, quesos magros tipo port salud, queso untable para pan integral o para aderezar comidas y yogures solos o con frutas que son ideales para una colación entre horas.

-Huevos: es un alimento clave por su aporte de proteínas de alto valor biológico, se utiliza para preparaciones dulces o saladas, es muy fácil de preparar y no puede faltar en tu dieta diaria.

-Frutas: frescas o cocidas, son ideales como postre después de las comidas o bien para picar algo entre horas. Se pueden consumir enteras, en licuados, jugos o purés.

-Verduras: en nuestra heladera no pueden faltar las verduras de hoja ricas en vitamina C, tomates que contienen beta carotenos, zanahorias, morrón, zucchinis y todo tipo de vegetales que se puedan comer crudos o cocidos. Además de vitaminas aportan fibra y si lo que buscás es calmar la ansiedad, podés hacerlo con bastoncitos de zanahoría o apío que ya se pueden guardar listos en la heladera.

-Carnes: lo ideal es tener a mano carnes magras para elaborar diariamente, al mediodía conviene consumir carnes blanca (pollo y pescado) y a la noche las carnes rojas. Siempre tratá de elegir cortes que no contengan grasa.

-Gelatina: si bien no aporta gran cantidad de nutrientes es ideal para los picoteadores que abren la heladera a cada rato. Comer gelatina es como masticar agua.

-Dulces y mermeladas: si son caseras, mejor, de lo contrario, comprar dulces de bajas calorías que están reducidos en azúcar.

¿Qué debemos evitar?

Lo que hay que evitar es tener almacenados alimentos ricos en azúcar y grasa como los chocolates, helados, gaseosas, fiambres, embutidos, alimentos industrializados, etc., dado que si estos productos están a mano es probable que los comamos por demás con las consecuencias de poder desarrollar obesidad y sobrepeso.

¿Qué otras cosas tenemos que considerar para tener nuestra heladera "saludable"?

Hay que prestar atención a la fecha de vencimiento de los productos. Es importante chequear esto desde la góndola antes de adquirir el producto, y si compramos algo que vence en pocos días, debe estar ubicado a la vista para recordar comerlo pronto.

Es importante también chequear si nuestra heladera está limpia y funciona correctamente. El orden es otro punto clave, ya que con un refrigerador desordenado es probable que se acumulen restos de comida con el riesgo de que se pongan en mal estado. Esto cuenta tanto para los productos envasados como para lo que guardamos en un tupper. Si es necesario se deben etiquetar los recipientes con la fecha para saber desde cuándo están guardados.