

Tips para comer frutas cuando todavía no hace calor

Mantener una buena alimentación cuando las temperaturas bajan puede ser difícil: Las olvidamos pero apenas suben un poco los grados, nos acordamos de la variedad de frutas que dejamos afuera de la dieta

MIÉRCOLES 06 DE SEPTIEMBRE DE 2017 • 00:31



GARBARINO

DE 19:00 HS A 09:00 HS

OFERTAS nocturnas

AHORA 18

AHORA 12

CELULAR LIBRE SAMSUNG GALAXY J7 J710 NEGRO

PRECIO EN UN PAGO:

\$6999

ARGENTINA (224.136) Stock:180.

En verano podemos vivir a [sandía y melón](#), hidratarnos con jugos recién exprimidos o comerlas al plato como la mejor colación de todas. Pero en otoño e invierno, cuando los días son más cortos y las noches invitan a cenas más pesadas, el consumo de cinco porciones de frutas por día parece imposible. Es por eso que de a poco las olvidamos para incluir comidas más calóricas, pero apenas suben un poco los grados, nos acordamos de la variedad de frutas que dejamos afuera de la dieta.

Cuando los centígrados suben, el cuerpo solo nos empieza a pedir alimentos frescos. Pero después de meses de guisos y salsas, el paladar sigue pidiendo comidas pesadas. Sin embargo, hay formas de engañarnos para comer más frutas por más que todavía tengamos antojos de platos más elaborados. "La mejor manera de consumir frutas es de manera no tradicional, acompañadas de otros alimentos o en varios estados", dijo la [nutricionista Analía Moreiro](#) a LA NACION. Así es que en licuados o con yogur bebible todo vale para mantener una alimentación saludable.

Desayuno o almuerzo

Según Moreiro, una gran manera de empezar el día con algunas porciones de frutas a nuestro favor es en el desayuno. Ya sean con un poco de granola y yogur, o en tostadas con un poco de ricota, la fruta después de un largo ayuno, se digiere mejor y el cuerpo aprovecha todos sus nutrientes de manera más efectiva.

Para los más innovadores, las ensaladas son ideales. Por ejemplo, la Waldorf lleva tomates, apio, nueces, almendras y manzanas verdes. "Como es muy complicado ingerir la cantidad de porciones todos los días, consumir frutas en las comidas principales es buenísimo", dijo [Moreiro](#).

En postres cálidos

No es un secreto que las gaseosas son el enemigo. En el momento en el que queremos tomar algo rico junto con la comida, los jugos están a nuestro favor. "Ahora están de moda las limonadas y sus variantes, la pomelada y naranjada. Son una gran alternativa si queremos consumir más frutas y agua", contó [Moreiro](#).

Pero si ni las ensaladas ni los jugos fríos te convencen, las ganadoras pueden ser las frutas asadas. Son formas de consumirlas un poco pasadas de moda pero no por eso menos deliciosas. "Los días de invierno es más difícil consumir frutas porque se asocian al verano, pero consumirlas en una temperatura tibia, siempre que no tengan azúcar, es saludable", explicó [Moreiro](#).

La manzana rallada y una banana de cortada en rodajas es un clásico. Para los que no creen que la fruta pueda ser postre, una gran idea es incluir un poco de miel para hacerlas más dulces.

En esta nota: [Recetas](#)

GARBARINO

DE 19:00 HS A 09:00 HS

OFERTAS nocturnas

AHORA 18

AHORA 12

LOS BUENOS PRECIOS NO DUERMEN

CELULAR LIBRE SAMSUNG GALAXY A3 A300 LTE BLANCO TC

PRECIO EN UN PAGO:

\$4499

ARGENTINA (213.895) Stock:140.