



Nutrición y Fitness



Crece la costumbre de preparar en casa comidas ligeras y saludables

Cada vez son más las personas que optan por salir del camino de lo industrializado o lleno de conservantes para volcarse a preparar comidas ricas, saludables y ligeras en casa. Y cuando decimos ligeras nos referimos a todo aquel plato que no sea elaborado (pensamos, por ejemplo, en una carne al horno) sino más bien sopas, smoothies, licuados, salsas para condimentar y yogures.

Es que teniendo unas simples herramientas en casa es posible preparar lo que nos guste, como nos guste y colocarle probióticos, por ejemplo. Las "vedettes" en todo esto son las licuadoras o las que permiten combinar soup cook y licuadora como la Soup Lic de la marca Liliانا, que además en su web www.liliana.com.ar tiene un súper recetario.

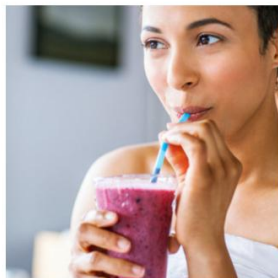


Volviendo a los probióticos, son microorganismos vivos que aportan beneficios a la salud de quien los consume. En general ya estamos todos acostumbrados a consumirlos, o al menos los conocemos, por la publicidad de algunos yogures y bebidas con vitaminas y demás. Pero la cuestión es que hoy llegaron a la cocina... de casa.

"Vemos que la gente está cada vez más preocupadas por cómo se elaboran los alimentos, y trata de buscar aquellos que tengan menos aditivos y conservantes. Y justamente este interés es el que generó que muchos decidan preparar sus propios alimentos desde casa, porque la idea es 'volver a lo natural'", nos contó la licenciada en Nutrición Analía Moreiro.

"Así crece la costumbre de elaborar nuestro propio yogurt, además de bebidas deportivas, jugos detox, sopas y otros preparados. Esto es beneficioso ya que no contienen los aditivos químicos propios de los alimentos que se consiguen en las góndolas; aunque es importante tener en cuenta que al cocinar ese tipo de preparaciones casa deben cuidarse muy bien las condiciones de higiene y almacenamiento", aclaró la especialista.

En este sentido, lo principal es saber el tiempo que un preparado puede permanecer en la heladera, a menos que sea para consumir en el momento o para llevarse en los vasos térmicos y con tapa que tienen las licuadoras modernas.



"En caso que no lo vayamos a consumir en el momento, es aconsejable preparar pequeñas porciones para evitar el desperdicio, preparando la cantidad justa para que consuman los integrantes de la familia", completó la licenciada Moreiro.

ALIMENTOS, NUTRICION, SALUD

Seguinos en Instagram



Notas relacionadas



ALIMENTOS RICOS, SALUDABLES (Y CALENTITOS) PARA ESTE INVIERNO



CON CAMBIOS DIARIOS (Y CHICOS) SE PUEDE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA



NO A LAS DIETAS MÁGICAS: LA IMPORTANCIA DE UN PLAN NUTRICIONAL A MEDIDA



¿ALIMENTACIÓN LIBRE DE GLUTEN PARA TODOS?

Nosotros

Life+ es un sitio web dedicado a lo que más nos apasiona: comunicar, difundir y dar noticias. Y lo hicimos porque creemos que un estilo de vida más saludable -con un público más informado que lo lleve adelante- es posible. ¡Por y para eso trabajamos todos los días!

Enterate +