

Los menús que "abrigan" y son saludables para el invierno

Pura tentación. En esta temporada se pasa más tiempo en casa y se consumen productos ricos en calorías. Pero para poder vivir plenamente, es importante estar sanos, fuertes y cuidar la dieta. Palabra de experta.

En invierno la consulta se repite en los consultorios: con la llegada de los primeros fríos, ¿qué debemos considerar para mantener una dieta saludable y equilibrada?

Si bien en esta época el cuerpo necesita más kilocalorías para contrarrestar el efecto de las bajas temperaturas, el hecho de pasar gran parte del tiempo en casa y en espacios calefaccionados hace que las necesidades energéticas no varíen tanto con los cambios de clima a lo largo del año. Es por ello que es necesario lograr un equilibrio consumiendo preparaciones adecuadas a los meses fríos pero a la vez, livianas para ingerir lo justo y cuidando la línea.

Anaíla Moreiro, licenciada en Nutrición especializada en alimentación nutricional para niños, adolescentes y adultos, propone algunos tips para que este invierno se pueda mantener un peso y una alimentación saludable, sin dejar de disfrutar del placer de comer cosas ricas.

1- Si comer ensaladas nos da frío, podemos reemplazar las verduras crudas por verduras cocidas y preparar guarniciones como panaché de verduras, vegetales grillados al horno o a la plancha con un chorrito de aceite de oliva o ensaladas tibias.

2- No abandonar las frutas. De las tres que se recomiendan por día, tratar que dos sean cítricas para mantener un buen aporte de vitamina C, la cual fortalece el sistema inmune.

3- El frío no abre el apetito, pero si tenemos esa sensación, se pueden comenzar las comidas principales con una buena taza de caldo de verduras. Además de ayudar a entrar

en calor, es una excelente fuente de vitaminas y minerales.

4- Si estamos en casa o en nuestro lugar de trabajo con calefacción, no hay motivos para abandonar alimentos frescos como yogur o frutas para hacer colaciones entre las comidas.

5- Los mix de frutos secos son ideales para comer fuera de hora, para sumar a un yogur o para agregar a las comidas. Aportan calorías saludables con un alto contenido de omega 3, proteínas y fibra.

6- No nos olvidemos de tomar agua. Con el frío se bebe menor cantidad de líquido, sin embargo el agua es fundamental y beberla a temperatura ambiente es una opción en estos tiempos.

7- Los guisos tradicionales suelen aportar muchas calorías y grasa por su alto contenido en carnes, embutidos y panceta. Podemos usar carnes magras y reemplazar la panceta por jamón cocido natural cortado en trozos.

8- Comer en horario es fundamental. Se debe hacer las cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena, respetando las dos colaciones. De este modo evitamos el picoteo y llegamos a las comidas con menos hambre.

9- Si deseamos algo dulce después de comer, podemos reemplazar los chocolates por una buena taza de capuchino o bien comer una barra de chocolate amargo con la mayor proporción de cacao puro posible.

10. Una preparación típica como el puchero puede ser menos calórica si se hierva la carne en olla aparte y se le agregan todo tipo de vegetales y legumbres.



Cuando el objetivo es mantenerse en forma, las frutas y verduras no pueden faltar en la dieta diaria.

Tres platos ricos y sanos



1 **Sopa**
El caldo de verduras, un plato ideal para consumir como entrada ya que es nutritivo, caliente y rápido de hacer y de digerir.



2 **Guisos**
La clave es evitar los tradicionales ya que suelen tener muchas calorías. Se puede usar carnes magras y reemplazar la panceta por jamón cocido natural.



3 **Vegetales**
Se puede optar por verduras cocidas y preparar guarniciones como panaché de verduras, vegetales grillados al horno o a la plancha.