

CONSEJOS PARA EL INVIERNO

El invierno es una época del año que trae variaciones en la alimentación. Nuestro metabolismo debe acostumbrarse al nuevo clima y le es más difícil regular la temperatura corporal.

Naturalmente en épocas de calor queremos comer cosas frescas y livianas. Por el contrario, cuando hace frío, tenemos ganas de comer cosas cálidas como guisos calientes y chocolate. Nos resulta más difícil tomar agua, porque las pérdidas de líquidos son menores.



Lo típico en invierno es combatir el frío comiendo, y aparecen las sopaipillas, papas fritas, pan amasado, etc. Por el contrario, las ganas de comer ensaladas y frutas desaparecen.

No te estreses por estas ganas repentinas de comer más, sólo organízate con las siguientes

IDEAS Y RECOMENDACIONES:

- ✓ Es bueno aumentar el consumo de alimentos y líquidos calientes, ya que producen mayor saciedad.
- ✓ Si sueles comer un yogurt o fruta a media mañana, cámbiala por un chocolate caliente: 200 cc. de leche descremada + una cucharada de cacao amargo + endulzante. También puedes cambiar el cacao por Cola Cao 0% azúcar.
- ✓ A veces, puedes comer de colación un café o té caliente con 1 barra de cereal (de menos de 100 calorías y fíjate que en la lista de ingredientes el azúcar no esté dentro de los 3 primeros). Puedes reemplazar la barra por 2 galletas de soda integral o 2 galletas de arroz.
- ✓ Incluye 1 plato de sopa casera de verduras en tu almuerzo y en la noche, incluso en la cena puedes tomar sólo la sopa. Puedes preparar la sopa según la receta que encuentras en mi página web.
- ✓ Entre las comidas, prepárate “agüitas de hierbas”, té verde u otro que te guste.
- ✓ No dejes de comer frutas, aportan vitaminas necesarias para tu alimentación.
- ✓ No dejes de lado las verduras, recuerda que puedes consumirlas calientes, en guisos de verduras, tortillas, carbonada, chapsui, etc. En mi página web encontrarás recetas de verduras cocidas que te pueden ayudar.
- ✓ Come legumbres 2 a 3 veces por semana, como guiso, puré o sopa, cuidando que la porción sea 1 taza. Recuerda que son alimentos muy nutritivos. Cocínalas con verduras como zapallo, zapallito italiano, pimentón y un poco de arroz o fideos.



Acompaña tu dieta con ejercicio, ayuda a combatir el frío y el estrés del invierno

Macarena Goitia Ballacey ~ Nutricionista

 macarenagoitia@gmail.com  +569 98714108

www.sabercomer.cl