

CÓMO CUIDARNOS EN ESTE INVIERNO



Tips saludables para el invierno

Llegó el invierno,
y con los días de frío muchas
veces comemos alimentos
más calóricos y dejamos de
lado la actividad física.
En el presente material le
entregamos algunos “tips”
para mantener una alimentación
equilibrada y con esto evitar
subir de peso en esta época.

Los pilares fundamentales para mantener la dieta son:

1) Respete siempre los horarios de alimentación indicados en su plan: desayuno, colación, almuerzo, colación de media tarde u once y cena. No pase más de 4 horas sin comer.

2) Mida las porciones de alimentos que contengan más calorías (por ejemplo: arroz, puré, pastas) con tazas o cucharadas, para respetar el aporte calórico y no excedernos.

3) Coma verduras en sopas, budines, guisos o flanes para mantener su adecuada ingesta en estos días de invierno. También puede preparar verduras salteadas en aceite de oliva (no más de 2 cucharaditas). Más adelante le entregamos algunas recetas para acompañar sus carnes.

4) Manténgase hidratado, esto es fundamental en el invierno, ya que por el frío reducimos la ingesta de líquidos. Por ejemplo, puede consumir té, agua de hierbas o también agua de cocción de frutas con endulzante (Sucralosa).

5) Como colación de media mañana o media tarde prefiera leche descremada caliente con café o té y endulzante o leche con sabor descremada sin azúcar, la cual también se puede calentar. Una buena alternativa es el chocolate caliente en polvo sin azúcar y reducido en calorías. En el mercado existen varias marcas.

6) ¡No deje de realizar actividad física!, de preferencia en gimnasio o en casa para evitar exponerse directamente al frío. Le recomendamos realizar 30 minutos, 4 veces por semana ejercicios aeróbicos como bicicleta estática o elíptica suave, a baja intensidad.

Recetas de invierno:



Lomo liso a las finas hierbas:

Para 4 personas

Ingredientes:

- 350 gr. de lomo liso
- 1 ramito de tomillo
- 1 ramito de orégano
- Hojas de laurel
- 1 cda. de salsa de tomate
- ½ taza de caldo de vacuno light
- Sal y pimienta

Preparación:

Salpimentar el lomo y colocar en un recipiente hondo. Mezclar el caldo de vacuno light con la salsa de tomate y bañar el lomo. Acomodar encima de las hierbas y tapar. Cocinar a temperatura media por 40 minutos aproximadamente. Se recomienda acompañar esta preparación con verduras de hoja verde.



Corvina al vapor

Para 4 personas

Ingredientes:

- 500 gr. de corvina
- 3 cebollas
- 3 tomates
- 2 ramitas de perejil
- Pimentón verde en tiras
- Salsa de soja light
- Sal

Preparación:

En una olla o sartén grande cocinar la corvina entera con cortes transversales en los costados y a todo lo largo para que el pescado suelte el jugo. Corte el pimentón en tiras sin semillas. Cubra el pescado con el pimentón y las ramas de perejil y luego cocinar a fuego lento y esperar que el pescado suelte su jugo. Servir cuando esté a punto.

Se recomienda acompañar esta preparación con flan de verduras.



Guiso de ave a la oliva

Para 6-8 personas

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 pechugas de ave cortadas en cubos sin piel
- 3 cebollines cortados en rodajas
- 1 pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- 1 cucharadita de alcaparra
- 1 tarro de champiñón cortado en láminas finas
- $\frac{3}{4}$ taza de caldo de ave light
- $\frac{3}{4}$ taza de aceitunas naturales negras, sin huesco
- $\frac{3}{4}$ taza de aceitunas verdes, sin huesco
- Pimienta

Preparación:

En un sartén calentar las cucharadas de aceite de oliva a fuego lento, agregar el ave y dorar muy bien. Agregar pimienta. Luego, agregar los cebollines, el pimentón, las alcaparras y los champiñones. Revolver mezclando bien los ingredientes y cocinar por 5 a 6 minutos. Agregar el caldo. Cocinar y agregar las aceitunas.



Budín de coliflor

Para 4 personas

Porción: 1 trozo promedio

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ coliflor cocida y desmenuzada
- 1 yema
- 3 claras
- $\frac{1}{2}$ taza de crema baja en grasa o light
- Pimienta, sal y nuez moscada
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de cebolla previamente salteada en aceite de oliva en aerosol

Preparación:

Juntar todos los ingredientes y las yemas. Por otro lado, batir las claras a punto nieve y unir con los otros ingredientes.

Hornear en una fuente previamente enmantecada por 30 minutos.



Pastel de zapallitos italianos y champiñones

Para 4 personas

Porciones: 1 trozo promedio

Ingredientes:

- 4 zapallitos italianos medianos
- 1 taza de champiñones frescos y rebanados
- 3 berenjenas
- 2 tomates lavados y rebanados en láminas
- Ralladura de limón
- 2 cucharadas de perejil picado
- 3 ajos molidos o rallados finos
- 1 yema
- 3 claras
- 1 taza de leche descremada
- Sal y pimienta

Preparación:

Cortar los zapallitos italianos y las berenjenas en rodajas. Colocar en una fuente para llevar al horno una capa de zapallitos italianos, luego los champiñones, las berenjenas y las láminas de tomate.

Batir las claras y mezclar con la leche, agregar sal y pimienta. Verter la preparación sobre las verduras y llevar la fuente al horno a fuego medio por 20 a 25 minutos.

Se recomienda no agregar sal a esta preparación, ya que las aceitunas y las alcaparras ya son saladas y le agregan sabor a la preparación.