**Los alimentos ideales para el invierno**

En el invierno, las bajas temperaturas, llevan a elegir alimentos calientes y en general con más calorías.

- Coles y hojas verdes crudas. Las coles son ricas en vitamina C, en antioxidantes y muy bajo en calorías. Las segundas aportan fibra, vitaminas y minerales. La idea es no abandonar las verduras. Consumirlas cocidas, calientes, al wok, en guisos con salsa de tomate casera, en revueltos con claras de huevo, omelettes, en tortillas horneadas, etc.

- Cítricos.  Poseen una cantidad enorme de vitaminas, entre ellas, las del grupo C que tiene una excelente capacidad antioxidante. Evita la oxidación celular y agiliza la depuración de los productos tóxicos.

- Frutas secas. Aportan buenos ácidos grasos, fibra, minerales. Su cantidad diaria no debe superar los 30 grs, un puñado, por su gran aporte calórico.

- Infusiones. Consumir té, tisanas, té verde. También caldos, preferentemente caseros, los instantáneos contienen más sal.

- Bebidas. La hidratación es muy importante, al bajar las temperaturas y no sentir sed, se ingiere menos agua. La alternativa de aumentar la ingesta de líquidos calientes, los cuales ayudan a obtener la saciedad, se suman con caldos, sopas, infusiones, etc

- Sopas. Buenas aliadas, pueden ser de calabaza, zanahoria, espianca o de cualquier verdura. Puede agregárseles semillas (chía para incorporar omega 3, sésamo para aportar un extra de calcio, etc.)

- Pescados. Frescos de mar o enlatados como el atún, son las proteínas aconsejadas. Se sugiere consumirlos entre 4 ó 5 veces por semana.

- Carnes. Las rojas desgrasadas (cerdo, vaca, etc) y el pollo sin piel, también son proteínas de alto valor viológico que deben incluirse para que la alimentación sea completa.

- Huevos. No debemos olvidarlos para completar una alimentación balanceada. Son una rica fuente de proteínas de alto valor Biológico también.

Siguiendo estos sencillos consejos podemos proveer a nuestro organismo los nutrientes necesarios, que nos permitan disfrutar del invierno, sin carencias.