**¿Comer Sano es posible a pesar del frío?**

Las bajas temperaturas llegaron para quedarse.

Con el frío, salir a caminar cuesta más. Comer menos es una tarea casi imposible. ¿Hay maneras de comer sano cuando hace tanto frío?

**Con frío es difícil, pero posible**: tal vez las bajas temperaturas no sean las mejores aliadas a la hora de elegir alimentos saludables. Quienes comienzan a descender de peso experimentan una sensación de frío en el cuerpo debido a la pérdida de grasa corporal, la que actúa como aislante de las temperaturas en cualquier época del año. Por eso, en el otoño/ invierno cuesta más adecuarse a un plan alimentario hipocalórico (bajo en calorías).

De todos modos hay atajos que se pueden seguir: la solución a este inconveniente es no aumentar las calorías de las comidas sino las temperaturas de las mismas.

También es real que cuesta mucho más salir de casa para ir a un gimnasio o a caminar al aire libre. En este caso es válido recordar que en primavera o verano a todos les agarra el apuro para comenzar a cuidarse y en general suele ser tarde para lograr los objetivos en tan poco tiempo. Lo cierto es que son cada vez más las personas que deciden comenzar con un plan alimentario adecuado calóricamente y están dispuestos a realizar actividad física durante todo el año, sin importar las temperaturas. A esta altura, iniciar una ·dieta” cuando hace frío es tan recomendable como en cualquier otro momento.

**Tips para mantener el calor:** básicamente se trata de aumentar las temperaturas de los alimentos y de las bebidas, es decir , en vez de comer ensaladas de pollo, atún, huevo o queso, por ejemplo, se recomienda consumir verduras cocidas al horno, teflón, microondas, por ejemplo pollo o pescado con verduras al horno o al vapor, o un omelette de queso con verduras calientes. No se deben dejar de tomar los 2 litros de agua recomendados por día, pero el resto de los líquidos que se sumen que sean a partir de las infusiones calientes como café, té, tés frutales, mate cocido o de bombilla. Si se sostiene la decisión, si el plan se lleva a cabo, los logros diarios serán el motor para no abandonarlo.

La correcta elección de alimentos y bebidas calientes y la práctica de actividad física, permiten regular cómodamente la temperatura corporal y llevar un estilo de vida saludable con facilidad.