

Consejos
para un
invierno
saludable

Sumario

AHORA EN SANITAS:

Sanitas Responde

Seguimiento de dolencias crónicas y específicas

TU MÉDICO RESPONDE:

Molestias en la garganta

Remedios para aliviar la irritación

Cuida tu postura

Cómo mantener una espalda fuerte y sana

TE INTERESA:

Juguetes infantiles

Ayuda a los Reyes Magos a elegir los mejores regalos

Propósitos de Año Nuevo

Metas para mejorar tu calidad de vida

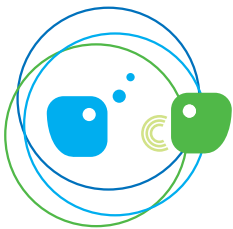
Sopas y cremas

Recetas para entrar en calor





Ahora en
Sanitas



Sanitas
Responde

A tu lado, en el seguimiento continuo de dolencias crónicas y específicas.

Para estar **siempre cerca** de nuestros clientes, respondiendo a todo lo que puedan necesitar, Sanitas da un paso más en atención personalizada y lanza **Sanitas Responde**.

Un nuevo
servicio exclusivo
de Sanitas para
sus socios.

¿Qué es Sanitas Responde?

Es un servicio de **asesoramiento telefónico** atendido por un equipo de **profesionales sanitarios** altamente cualificados y especializados en patologías crónicas y otras dolencias específicas, que te ofrece en **exclusiva un seguimiento personalizado**.

¿Qué puede hacer por ti Sanitas Responde?

- **Sanitas Responde** te facilita **un contacto rápido, directo y personalizado con un profesional sanitario, tu Asesor de Salud**, para que puedas resolver todas tus dudas, realizar consultas médicas y recibir un asesoramiento profesional, en el mismo momento que lo necesites.
- **Sanitas Responde puede ayudarte a obtener mayor información sobre tu enfermedad**, a comprender mejor sus causas, síntomas y tratamiento. Además, tener más datos sobre tu dolencia te permitirá transmitir a tu médico aquellos aspectos más importantes para ti, yendo más allá de la simple información.
- **Sanitas Responde contribuye a mejorar tu calidad de vida**. El asesoramiento, recomendaciones y consejos brindados por tu **Asesor de Salud**, están encaminados a ofrecerte las pautas necesarias para **cuidarte, llevar una vida saludable y ganar en bienestar**. Además, si el Asesor lo considera necesario, también te facilitará, por e-mail o correo postal, información y prácticos consejos para tu día a día.

¿Cómo puedes acceder a Sanitas Responde?

Con una sola llamada al 902 300 922, estés donde estés, podrás contactar con un **Asesor de Salud** y resolver todas tus dudas médicas. **Tu Asesor será un profesional sanitario especialmente cualificado.**

¿Sanitas Responde tiene algún coste?

No, de momento todos los servicios ofrecidos por **Sanitas Responde** están a tu disposición **sin coste adicional** alguno, excepto el coste de la llamada.



Sea cual sea
tu dolencia,
estaremos a tu lado
en todo momento.

Sanitas Responde
902 300 922
www.sanitas.es/responde

¿Para qué tipo de dolencias está especialmente recomendado Sanitas Responde?

Sanitas Responde está pensado para ofrecer un seguimiento personalizado a personas con patologías **crónicas y específicas**. Aquí destacamos las principales:

- Diabetes
- Enfermedad coronaria (EC)
- Insuficiencia cardiaca congestiva (ECC)
- Asma
- Insuficiencia renal crónica
- Enfermedad pulmonar
- Hipertensión arterial
- Dolor de espalda
- Dolor de rodilla o cadera
- Dolor crónico
- Enfermedades de la mujer
- Enfermedades del varón
- Depresión
- Migraña
- Úlcera péptica
- Dolor crónico
- Acidez severa





Tu médico responde

Molestias en la garganta.

Remedios para aliviar las irritaciones típicas del invierno.

En esta época del año son habituales las molestias en la garganta. Podemos padecer irritaciones causadas por el frío, la sequedad en el ambiente, los cambios bruscos de temperatura, el tabaco, la contaminación, etc. A continuación te ofrecemos una información detallada sobre las posibles causas del dolor de garganta y algunas recomendaciones básicas para tratarlo.

¿Por qué nuestra garganta sufre tanto en esta época?

La garganta contribuye al cumplimiento de numerosas funciones, por ejemplo, la conducción del aire hacia la tráquea, la de los alimentos y bebidas hacia el esófago, y la función del habla mediante la laringe (el órgano de fonación).

Al ser una zona de paso casi constante de una u otra materia, **los tejidos que rodean la garganta se hallan muy expuestos a las infecciones e inflamaciones**, especialmente, cuando el ambiente exterior es frío y seco, como ocurre en invierno. Pero los factores climatológicos no son los únicos desencadenantes.

Las personas fumadoras y las que manipulan sustancias irritantes son más propensas a padecer dolor de garganta. Las molestias pueden sobrevenirnos también después de una noche de fiesta, en la que hemos ingerido bebidas frías o inhalado humo de tabaco.

Causas más habituales.

El dolor de garganta se produce al inflamarse la garganta o los tejidos que la rodean. Habitualmente es más intenso por la mañana y mejora en el transcurso del día.

La mayoría de las irritaciones de garganta son causadas por infecciones virales comunes, como la faringitis, la laringitis o la amigdalitis, lo que significa que no responden a los antibióticos. En estos casos, el dolor suele desaparecer a los pocos días.

En ocasiones, la irritación **puede ser síntoma de otras dolencias más graves** del aparato respiratorio, como la bronquitis aguda, o de enfermedades como el sarampión o la gripe.

Y algunas veces, el dolor de garganta responde a causas diferentes, ajenas a cualquier infección, como lesiones provocadas por la deglución de alimentos o bebidas demasiado calientes, o el hábito de fumar en exceso.

A continuación, te detallamos algunas de las **principales dolencias que generan molestias en la garganta**.

- **Faringitis.**

Se trata de una **inflamación aguda de la faringe** causada, generalmente, por una infección bacteriana o vírica, por excesos en el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, o por un uso abusivo de la voz.

La faringitis puede producir **enrojecimiento de la garganta, dificultad al tragar y fiebre**.

- **Laringitis.**

Es la **inflamación de la laringe** que suele ser consecuencia de un enfriamiento, y puede estar causada por una **infección bacteriana** o vírica. La infección de la laringe inflama las cuerdas vocales, por lo cual, los sonidos emitidos al hablar salen distorsionados y **se manifiesta ronquera** (el principal síntoma). También se pueden presentar **fiebre y otros síntomas parecidos a los de la gripe**. En los niños pequeños, la laringitis suele dificultar la respiración debido a la estrechez del conducto.

- **Amigdalitis.**

La amigdalitis es una **infección aguda de las amígdalas**, con síntomas parecidos a los de la gripe: **garganta irritada, dolor de cabeza y un estado febril generalizado**.



¿Cómo podemos aliviar el dolor de garganta?

La mayoría de los dolores de garganta desaparecen con rapidez y, por lo general, no requieren tratamiento. No obstante, **siguiendo los siguientes consejos se puede acelerar su mejoría:**

- Toma varias veces al día **una infusión con zumo de limón y una cucharada de miel, o bien un vaso de leche caliente con miel**. La miel ejerce una acción sedante y suavizante; y el ácido cítrico del limón potencia la acción de la vitamina C, además de ser antiséptico y antibacteriano.
- **El ajo crudo** comparte con la cebolla algunas de sus virtudes: **resulta idóneo para aliviar infecciones respiratorias**.
- Hay verduras, como **el calabacín**, que son ricas en mucílagos (sustancias que **ayudan a suavizar las mucosas**). El caldo de estas verduras también resulta beneficioso.
- Chupar un **caramelo o pastilla para la garganta** incrementa la producción de saliva y suaviza la zona irritada. Pero hay que tener en cuenta que, aunque sean útiles para paliar el dolor, los caramelos **no curan la enfermedad que lo genera**.
- Existen **preparados en pulverizaciones** que combinan antiinflamatorio, antiséptico y, en algunos casos, anestésico local. Estos productos **alivian el dolor de manera considerable**.
- **Las gárgaras** están recomendadas para tratar las infecciones causadas por virus, para las que no existe tratamiento específico. **El líquido para hacer gárgaras puede adquirirse en farmacias**.
- En los casos de laringitis y faringitis se recomienda **no fumar, ni tomar bebidas frías ni alcohólicas**, hasta que desaparezca la inflamación. También es aconsejable **guardar reposo y utilizar lo menos posible la voz**.
- Inhalar **la esencia que desprende la cebolla cruda ayuda a aliviar la tos**. Sus compuestos azufrados confieren a la cebolla una potente acción expectorante y mucolítica, es decir, que favorece la eliminación de la mucosidad.

Si el dolor de garganta persiste más de cuatro o cinco días, es aconsejable consultar al médico. También habrá que consultarle si aparece fiebre superior a 38 °C o si la garganta presenta placas. **Sólo un profesional médico podrá determinar la causa del dolor y prescribir un tratamiento adecuado.**

No te automediques y pide siempre consejo a tu médico.



En Sanitas nos encargamos de mantener tu salud en el mejor estado.



Cuida tu postura.

Consejos para mantener una espalda fuerte y saludable.

No es de extrañar que al finalizar el día, sintamos molestias en las distintas partes de la espalda: las cervicales, las lumbares, etc. Esto es debido a las tensiones que acumulamos y a la poca atención que, en muchas ocasiones, dedicamos a nuestra salud postural.

En este artículo hablaremos de **la importancia de la postura**, de cómo podemos aliviar y evitar estas molestias, y de cuáles son los cuidados más apropiados para nuestra espalda.

¿Qué es la postura?

La postura es la posición que adoptan los distintos segmentos de nuestro cuerpo alrededor de nuestro eje de gravedad cuando estamos de pie, sentados o tumbados.

Una buena postura es la que **no exagera o aumenta la curva lumbar, dorsal o cervical de la columna** y la que permite **la alineación simétrica y proporcional de nuestros segmentos corporales**.

La postura que adoptamos depende en gran medida del **fortalecimiento de los músculos posturales, de la tensión de los ligamentos, del apoyo del pie y del sistema vestibular del oído** que colabora enormemente en el equilibrio.

¿Por qué es tan importante adoptar una buena postura?

- Nos ayuda a **mantener los huesos y las articulaciones bien alineados**, disminuyendo el exceso de peso y presión sobre ellos, y evitando dolores musculares y vertebrales.
- Permite a los **órganos internos funcionar mejor**.
- Además, nos beneficia **desde el punto de vista estético**. Nos hace más esbeltos, alarga el cuello, el torso y hace que parezcamos más delgados, altos y estilizados.

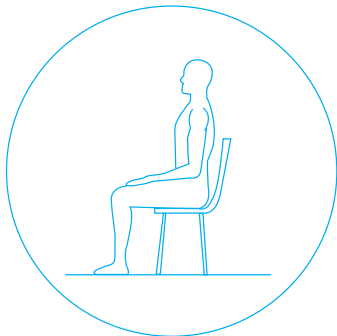
Mantener una buena postura corporal **beneficia a nuestra salud y nuestra calidad de vida**. Si nos mantenemos erguidos y con la espalda recta **evitaremos problemas musculares, vertebrales y conseguiremos una buena oxigenación**.

¿Cómo se logra una buena postura?

Manteniendo la cabeza erguida en posición de equilibrio, **sin torcer el tronco**, la pelvis en posición neutral y las extremidades inferiores alineadas, de forma que el peso del cuerpo se reparta adecuadamente.

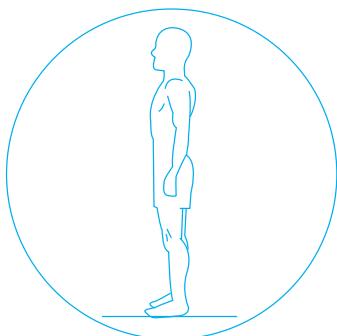
Al sentarte:

- 1 Las **rodillas** deben estar en (o por debajo de) el nivel de las caderas.
- 2 **Ajusta el respaldo de tu silla** para sostener la zona baja y media de la espalda o utiliza un apoyo para la espalda.
- 3 **Relaja los hombros** y mantén los antebrazos paralelos al suelo.
- 4 **Evita sentarte en la misma posición** durante espacios prolongados de tiempo.



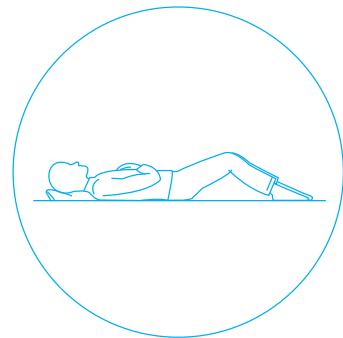
Al estar de pie:

- 1 **Soporta tu peso** equilibrándolo en las plantas de los pies.
- 2 **Deja que tus brazos cuelguen naturalmente** hacia abajo a ambos lados del cuerpo.
- 3 **Mantén la cabeza nivelada**. No debe ir ladeada, ni hacia delante ni hacia atrás.



Al dormir:

- 1 **Duerme con una almohada**.
- 2 **La mejor postura para dormir es tumbarse boca arriba**, apoyando toda la columna sobre el colchón (sólo el 25% de los españoles duerme así).
- 3 **Dormir de costado** permite un buen descanso y alivia la zona lumbar. Es recomendable cambiar de postura frecuentemente.
- 4 **No es recomendable dormir boca abajo**, ya que al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar, y para poder respirar, se mantiene el cuello girado durante horas.



Nuestros consejos para cuidar tu espalda:

- **Flexiona siempre las rodillas:** para agacharte, levantar o depositar un peso, debes hacer la fuerza con los músculos de las piernas y de los brazos, no con la espalda.
- **Al cargar un peso:** debes llevarlo lo más cerca posible de tu cuerpo, dado que cuanto más lejos lo sostengas más esfuerzo te requerirá.
- **No mantengas mucho tiempo la misma posición:** (incluso sentado), intenta hacer pequeñas pausas cada 30-60 min. aunque solo sea para dar una vuelta.
- **Si vas cargado, intenta distribuir el peso:** por ejemplo, siempre es mejor una mochila (de ambos hombros) que un bolso/cartera en un solo hombro.

Hay actividades, como nadar o caminar, que además de ser beneficiosas para tu espalda, contribuyen a mejorar tu estado físico en general. Prácticalas a menudo.



Te interesa

Juguetes infantiles

Estas Navidades, ayuda a los Reyes Magos a elegir los regalos más seguros y adecuados.

Los Reyes Magos tienen mucho trabajo en estas fechas. Tanto que, a veces, no se fijan demasiado si los regalos y juguetes que encargan cumplen una serie de requisitos imprescindibles para la seguridad de los más pequeños: **que estén en buen estado, que sean apropiados para la edad del niño y que cumplan todas las normas de seguridad de la UE.**

En este artículo te mostramos cómo elegir aquellos juguetes que garanticen el disfrute de los más pequeños y la tranquilidad de sus papás.

¿Por qué es tan importante que veamos por sus juegos y juguetes?

La actividad a la que un niño dedica más tiempo, ganas, energías e ilusión **es jugar**. Durante el juego, el niño o niña articula **conocimientos, emociones, sentimientos y relaciones interpersonales** en una experiencia única.

Por medio del juego, los pequeños experimentan, imaginan, aprenden, reflejan y transforman activamente la realidad. **Los niños crecen a través el juego**, por eso no es recomendable limitar, coaccionar, ni presionar al niño en esta actividad lúdica.

¿Cómo debemos elegir sus juguetes?

Los juguetes son herramientas para **canalizar la imaginación** y dar forma al juego. Por eso, es de gran importancia elegir aquellos que mejor correspondan **con su edad, su carácter y, sobre todo, con sus gustos.**

Te mostramos una serie de **recomendaciones** que pueden resultarte de gran utilidad a la hora de comprar los juguetes que, con tanta ilusión, reciben los más pequeños de la casa:

¿Qué tipo de juguete es mejor para él?

- Para tener éxito, un juguete debe estar cercano al mundo inmediato del niño o de la niña y a su forma de imaginación. En definitiva, la actividad que proponga el juego **debe ser realmente atractiva para él**. Recuerda que los niños juegan para divertirse.
- A la hora de comprar un juguete **hay que tener en cuenta los gustos y preferencias del pequeño**. Por ello, **es bueno que los padres dediquen tiempo a jugar con sus hijos/as** para saber qué tipo de juguete les divierte más.
- Es conveniente **regalar juguetes que desarrollen aspectos concretos de la personalidad** del niño/a, pero también **algunos que la complementen**. Por ejemplo, si a un niño muy desordenado le gusta leer, regálale un cuento que hable de la importancia del orden en casa.
- Los juegos deben convertir al niño en el protagonista, **potenciar su imaginación, su creatividad o cualquier otro aspecto de su personalidad**.
- También hay que recordar la **función educadora** que el juguete tiene: no es recomendable comprar juguetes que fomenten comportamientos **agresivos, sexistas o intolerantes**.

- Los juguetes que se comparten, que incluyen a más niños o que sirven para que los padres también compartan las experiencias lúdicas, resultan muy beneficiosos para **fomentar las relaciones sociales del niño**.

¿Qué debes tener en cuenta a la hora de comprar un juguete?

- No todos los juguetes son apropiados para todas las edades y todos los niños. Conviene mirar en los envases **las edades recomendadas**, una de las informaciones que obligatoriamente debe figurar. Cuando se elige el juguete adecuado a la edad del niño/a es más fácil que el niño realice un correcto uso de él, lo que comporta una mayor seguridad.
- Los juguetes destinados a niños menores de tres años **no deben tener piezas pequeñas** que el niño pueda meterse en la boca, tragar o inhalar. Tampoco pueden estar fabricados con materiales que aumenten de tamaño si se mojan con saliva.
- Evita aquellos juguetes que contengan **elementos cortantes** o que puedan causar daño.
- **Prueba el uso y manejo del juguete en la tienda**. Este consejo es especialmente recomendable para los niños que lo han visto en un anuncio de la televisión y pueden tener una imagen muy diferente de lo que es en realidad.
- Compra únicamente los artículos **que muestren en su envase la marca CE** de forma visible, legible e imborrable. Es la garantía de que cumplen todas las normas de seguridad europeas.



- Asegúrate de que las indicaciones, instrucciones, etc. figuren en **español o un idioma que entiendas**.
- Los juguetes elaborados con tela, como los peluches, deben ser **resistentes al fuego**. Los ojos, orejas, adornos, etc. deben estar **bien sujetos para evitar que se desprendan**.
- Los **juguetes químicos** deben indicar su posible peligrosidad y las precauciones que hay que adoptar.
- Los juguetes que **funcionen con electricidad** deben estar limitados a una tensión máxima de 24 voltios.
- Triciclos, caballitos o coches deben ser **lo suficientemente estables** como para evitar el riesgo de vuelco.

Nunca dejes las pilas al alcance de los niños.

¿Cuántos juguetes debes comprarles?

El desarrollo de los niños se potencia en mayor medida cuanto más variado sea el ambiente que los rodea y cuanto más se estimulen distintos tipos de experiencias.

Pero esto no significa que deban tener una cantidad excesiva de juguetes.

Los especialistas son muy explícitos en este sentido: 'Más vale poco y bien elegido que mucho y revuelto, porque esto último es igual a nada'.

A veces, el juguete más caro tampoco es el más enriquecedor. Aquellos juguetes que lo dan todo hecho y **dejan al niño pasivo, o como simple espectador, no le aportan nada.**



Aprovecha las posibilidades de los juguetes para potenciar el desarrollo y la imaginación de tus hijos.

Por otro lado, **para los pequeños es muy importante tener ilusiones**. Concederles de forma inmediata la consecución de todos sus deseos, sin que haya cierta demora, es privarles de experiencias necesarias para un desarrollo equilibrado de su personalidad.

Videojuegos, ¿sí o no?

El videojuego es uno de los juguetes preferidos de la mayoría de los niños y adolescentes españoles. Sin embargo, esta nueva forma de ocio computerizado provoca mucha polémica.

Existe la creencia de que pueden crear adicción o que inducen cambios de conducta con tendencia **al aislamiento y la violencia**. Lo cierto es que el ordenador es una herramienta que ya forma parte del panorama laboral y doméstico, por lo que no está de más que los niños y adolescentes vayan familiarizándose con él.

No obstante, es muy conveniente cuidar dos aspectos: **el tiempo de exposición a las pantallas y el contenido de los juegos**.

- El tiempo recomendado para que **un menor de 7 años** juegue con una pantalla, no debe exceder los **15 minutos**.
- Los padres deben observar cómo se relaciona el niño con esta actividad, ya que si se realiza adecuadamente, puede proporcionarle una **experiencia de control y coordinación** muy positiva.
- A los más mayores es conveniente ponerles un límite diario de tiempo que **no exceda los 45 minutos**.

El problema no es tanto el tiempo que pasa con el videojuego, en el que interactúa solo, sino lo que supone **la privación de otras experiencias** muy necesarias: relacionarse, hacer deberes, hacer vida en familia, descubrir otros juegos, etc.



Propósitos de Año Nuevo.

Metas realistas para mejorar tu calidad de vida.

Cualquier momento debería ser bueno para plantearnos una mejora en nuestros hábitos; para enfocar nuestro día a día de una manera saludable y cambiar esos pequeños detalles que pueden alterar la calidad de vida.

Sin embargo **existen fechas psicológicas, como la llegada del nuevo año, donde nuestro deseo de mejorar es más fuerte que nunca.** Donde encontramos de nuevo la motivación perdida en tentativas anteriores y nos proponemos firmemente no fracasar. Esta vez no.

¿Pero cuántas veces hemos repetido esas mismas palabras? ¿Cuál es el motivo de nuestro reiterado fracaso? Tal vez no ponemos lo suficiente de nuestra parte, tal vez no seguimos una estrategia adecuada, o tal vez no planteamos propósitos coherentes con lo que somos y lo que hacemos en la vida.

Seguramente es una mezcla de todo lo anterior.

En este artículo te ayudaremos a **establecer unos propósitos sensatos y a canalizar todos tus esfuerzos de una manera productiva.**

¿Has pensado ya qué deseas mejorar para el próximo año?

Un propósito no realista, nunca se hará realidad.

Todos hemos oído hablar de dietas milagrosas o pastillas adelgazantes, con las que puedes bajar cinco tallas en tiempo récord.

Lo primero que debes tener en cuenta es que no se trata tanto de cambiar radicalmente, sino de mejorar. **Las mejoras siempre son alcanzables; los cambios radicales, casi nunca.**

Si te marcas metas pequeñas y realistas, tendrás más posibilidades de éxito y, lo más importante, de que **los logros alcanzados perduren en el tiempo**. Por ejemplo, si tu meta es perder 20 kilos en un mes el fracaso está prácticamente asegurado; por el contrario, si te planteas adquirir unos hábitos alimenticios más saludables, esta rutina acabará reflejándose en tu peso y sus beneficios durarán en el tiempo.

Otro error es fijarte al mismo tiempo varios objetivos que requieren una gran fuerza de voluntad por tu parte. **Si algo implica un gran sacrificio, es mejor concentrarte sólo en ello** y dedicarle todos tus esfuerzos. Por ejemplo, dejar de fumar. Todos sabemos que no es fácil, y será más difícil aún si no pones todo tu empeño en conseguirlo.

Así pues, mide tus fuerzas y recuerda que **siempre es preferible hacer un poco menos, pero hacerlo bien**; emplear el tiempo necesario para que tus logros sean **sólidos y duraderos**.

¿Cómo hacerlo?

Una vez que te has fijado un propósito realista, debes trazar un camino para conseguirlo.

La clave para alcanzar tu objetivo es tu fuerza de voluntad (especialmente en propósitos de autorrealización, como emprender un negocio propio, aprender un idioma, ahorrar para realizar un viaje o para comprar una casa, mejorar las relaciones con los amigos, etc.). Podrás contar con apoyos externos, pero el éxito o el fracaso dependerán exclusivamente de ti. Debes ser constante y no perder de vista las razones que te han motivado a emprender este cambio.

Es posible que, en muchos casos, además de la fuerza de voluntad necesites una ayuda extra, especialmente en aquellos objetivos relacionados con la salud:

- Si tu propósito es **perder peso** te recomendamos que consultes con tu médico para determinar lo que realmente necesitas. Él te dará las pautas de ejercicio y alimentación que debes seguir para perder peso de una manera saludable.
- Si lo que quieres es **dejar de fumar**, tu médico puede sugerirte programas de deshabituación tabáquica que te ayudarán a alcanzar tu objetivo.

Existen terapias, como la Fotónica, que te pueden ayudar a dejar de fumar. Si quieres conocer sus beneficios entra en www.sanitas.es/mundosalud

Muchas veces, hacer este tipo de cosas por nuestra cuenta resulta mucho menos eficiente y, además, puede traernos problemas. A la hora de adelgazar o intentar llevar una vida más saludable, recuerda que no existen los milagros y que **tu salud es lo más importante: no servirá de nada mejorar en un aspecto si empeoras en otro**.

Si te has propuesto alcanzar varios objetivos, es importante diferenciarlos y **agruparlos por concordancia**, por ejemplo: familiares, laborales, personales, etc. y, como hemos indicado anteriormente, tienes que ser realista y no exceder tus posibilidades, para que te sea más fácil alcanzar tus metas con éxito.

Por último, es aconsejable **establecer un calendario** que te ayude a ser constante. Los plazos fijados en el tiempo te animarán a esforzarte para cumplirlos. Puedes **definir metas intermedias**, de este modo te será más fácil hacer un seguimiento de tus progresos y corregir el rumbo, en caso de no estar obteniendo los resultados deseados.

Y ten siempre presente que todo proyecto requiere esfuerzo y, a veces, sacrificio, pero la recompensa es altamente gratificante.

Esperamos que, con estos consejos, en el próximo año todos tus deseos de mejora se hagan realidad.

Debemos elegir siempre una meta realista, que esté dentro de nuestras posibilidades.

Si tienes un propósito relacionado con tu salud, como perder peso o dejar de fumar, pide consejo a tu médico.



Alimentos de temporada.

Sopas y cremas: recetas para entrar en calor.

El frío del invierno invita a reconfortarse delante de un vaso de caldo, un plato de sopa o una deliciosa crema. Las recetas más tradicionales, las de cuenco y cuchara, **están llenas de beneficios para nuestra salud**. Se preparan desde hace miles de años, cuando los hombres descubrieron que, si cocían en agua determinados alimentos, estos pasaban de estar duros y correosos a tener una textura más blanda y agradable al paladar; y además, quedaba un sabroso caldo que reconfortaba el cuerpo en los días más fríos.

¿Sopa o crema?

La diferencia entre ambas radica principalmente en la consistencia. **La crema es más espesa que la sopa porque incluye ingredientes como patatas o arroz**. También se suelen incorporar caldo y lácteos grasos (nata líquida, leche, queso o mantequilla) que le otorgan una textura más suave.

La sopa puede convertirse en un auténtico manjar si la elaboramos utilizando ciertos trucos, como partir de una base de caldo en lugar de agua; o sofreír algunos de los ingredientes en el mismo recipiente, para aprovechar todos sus aromas y sabores.

Beneficios de los platos de cuchara.

Son tantos los beneficios de las sopas y cremas, como componentes de una dieta saludable, que es posible que te animes a tomarlas más a menudo:

- El consumo de sopas y cremas **ayuda a equilibrar la ingesta de alimentos**: tomar sopa como primer plato genera sensación de saciedad y reduce el apetito. Por supuesto, siempre es recomendable escoger versiones de sopas con bajo contenido en grasas, y completar la comida con otros platos que cubran las necesidades energéticas de tu organismo en épocas de frío.
- Las sopas a base de vegetales, por su alto contenido en fibra, **favorecen la digestión y ayudan a depurar el organismo**.
- No sólo se trata de un alimento saludable de por sí, sino que favorece la adquisición de otros hábitos que conforman una dieta sana:
 - En primer lugar, **ayudan a comer alimentos que muchas veces no consumimos** por falta de hábito o porque tal vez, en otro formato, no nos resultan tan atractivos (esto les ocurre especialmente a los niños con las verduras).
 - Las sopas y cremas **contribuyen al hábito de comer despacio** y tomarse un mínimo de tiempo para ingerir los alimentos.
 - El método de cocción que se utiliza para elaborar la sopa **permite aprovechar todos los nutrientes**, evitando lo que ocurre cuando hervimos verduras: que los nutrientes quedan en el agua de cocción y esta, normalmente, se desecha.
- **Combaten el frío reconfortando el cuerpo entero**, suavizando la garganta y proporcionando momentos de relax.

- Las sopas y cremas **son muy fáciles de preparar**: no hace falta ser muy habilidoso para experimentar con los ingredientes y conseguir un amplio abanico de texturas y sabores. Además, si no dispones de mucho tiempo, puedes hacer un caldo el fin de semana y congelarlo para tomar durante la semana.

Recetas de sopas y cremas.

En casi todas las regiones del recetario popular se incluyen succulentas recetas de sopas y cremas, consolidadas en la gastronomía a lo largo de siglos. Muchas de estas recetas perduran hoy en día; los grandes restaurantes las recuperan, las reinterpretan y las incluyen en sus cartas, especialmente en esta época del año, para reconfortar a sus clientes en los fríos días de invierno.

La variedad es infinita: de legumbres, verduras, carne, pescado... Y, dada su facilidad de elaboración, puedes comer un plato sano y delicioso cada vez que te apetezca. Eso sí, **te recomendamos que sean siempre de elaboración casera**; las sopas y cremas envasadas suelen tener altos niveles de sodio y, muchas veces, grasas añadidas poco saludables.

A continuación te presentamos dos recetas fáciles, sencillas, económicas e ideales para los meses más fríos del año:

Además
de ser sanas,
las sopas y cremas
son muy fáciles
de preparar.



Sopa de verduras:

Ingredientes para 4 personas:

- 50 g de apio.
- 50 g de puerro.
- 250 g de cebolla.
- 250 g de zanahoria.
- 250 g de calabaza.
- 150 g de tomate maduro.
- 120 g de arroz integral.
- Hierbas aromáticas.
- Nuez moscada.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

Picar las verduras reservando aparte la calabaza y el tomate.

En una olla, sofreír todas las verduras durante 5 minutos. Añadir 3,5 litros de agua y dejar cocer hasta que hierva. Cuando hierva, incorporar la calabaza, el tomate y las hierbas aromáticas (al gusto). Cocinar todo a fuego lento, con la olla semitapada, hasta que reduzca lo suficiente (2 horas aprox.). Condimentar con sal y pimienta.

Antes de apagar el fuego, agregar una pizca de nuez moscada. Servir caliente.

Crema de calabacín:

Ingredientes para 4 personas:

- 1 Kg de calabacines (unos 4 medianos).
- 1 vaso de leche semidesnatada.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 pastilla de caldo de pollo.
- 4 unidades de queso en porciones.
- Nuez moscada.
- Sal y pimienta.

Preparación:

Pelar los calabacines, cortarlos en rodajas de aproximadamente 1 cm y rehogarlos en una cazuela con aceite durante unos minutos.

Añadir el vaso de leche, la pastilla de caldo y completar con agua hasta cubrir los calabacines. Dejar cocer hasta que estén blandos.

Añadir el queso en porciones, y sal y pimienta al gusto. Pasar por la batidora hasta que esté cremoso y dejar reposar.

Se sirve a temperatura ambiente, con un poco de nuez moscada espolvoreada por encima.

Trucos

- Si utilizas un colador, evitarás que queden hebras procedentes de las verduras, así como restos de fibras, huesos o espigas.
- Para darle un sabor original, puedes hacer un refrito de ajos y guindilla e incorporarlo sobre la sopa o crema en el último momento.
- Si la crema lleva algún elemento verde, es mejor no cocer mucho, para conservar así el color.

Son ideales para combatir el frío: reconfortan el cuerpo y suavizan la garganta.

