

# ¿Qué cenar para amanecer desinflamado?

Son tres las comidas principales que debemos llevar a cabo.

EL UNIVERSAL  
Ciudad de México

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), “la alimentación y la actividad física son factores importantes para mantener la salud. Cuando se come de manera inadecuada el organismo se deteriora y aparecen enfermedades como desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, presión alta, osteoporosis, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer o incluso trastornos neurológicos. Por eso una alimentación correcta es importante para mantenerse sano y activo”.

Son tres las comidas principales que debemos llevar a cabo: desayuno, comida y cena. Por lo cual, es fundamental ingerir los alimentos adecuados para que proporcionen los nutrientes que el cuerpo necesita. Conforme con la Biblioteca Virtual de Diputació de Barcelona, “el aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual en las tareas escolares y en el trabajo diario”.

Por otro lado, la experta en nutrición Fernanda Alvarado señala que “en la comida es conveniente incorporar alimentos de los tres grupos del plato del bien comer (verduras y frutas, leguminosas y alimentos de

## Te ayudan

Desinflamatorios: Cebolla, ajo, pimienta verde, rábano, jitomate, salmón, piña y manzana, aunque también puedes incluir té verde.

## Tip

Se debe intentar elegir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos.

origen animal y cereales”. Asimismo, cenar ligero nos permitirá no amanecer inflamados y con molestias estomacales. Así que es importante saber qué cenar. A continuación te daremos algunas opciones.

■ **Pollo asado con verduras:** el pollo no debe ser frito, debido a que entre más grasa tenga, más pesado será. Las verduras con las que puedes acompañar tu cena son lechuga, pepino o jitomate, pues son ligeras y, en su mayoría, están compuestas por agua.

■ **Salmón con ensalada de rábanos:** este tipo de pescado aporta proteínas, las cuales pueden trabajar mientras duermes ya que “los ácidos grasos omega 3 del salmón son muy favorables cuando se consumen de noche porque ayudan a desinflamar”. Además, el rábano es otra verdura con un alto contenido de agua y evitan inflamación.

■ **Tacos:** esta pequeña receta la debes preparar con re-



La cena también es fundamental para nuestra salud, se debe cuidar lo que se ingiere porque al dormir, la digestión se pausa.

quesón y espinacas, pues “el requesón aporta proteínas, es bajo en grasas y da saciedad; por su parte, las espinacas mejoran el tránsito gastrointestinal”.

■ **Quinoa con verduras:** es una buena opción para las personas vegetarianas y también es un platillo ligero, además puedes acompañarla con gotitas de aceite de oliva extravirgen para desinflamar y para la salud del cerebro y del corazón. Nuestra experta en nutrición señala que “la quinoa

es el cereal que mayor proteína aporta”.

■ **Pescado azul salteado con betabel:** el pescado azul contiene grasas naturales y Omega-3, por lo tanto no es pesado digerirlo y ayuda a reducir la inflamación. El betabel contiene minerales como magnesio y calcio. También ayuda a mejorar el flujo intestinal.

■ **Brochetas de salmón con berenjena:** puedes añadir calabaza y pimienta verde. De preferencia que las verduras sean al vapor.



No debemos olvidar incluir en nuestra cena, alimentos ricos en proteína ya que “se estimulan algunos neurotransmisores que van a favorecer la salud del sueño”.



Vale la pena revalorar este fruto, puesto que tiene muchos beneficios y un costo bastante accesible.

## Razones por las que debes comer el tejocote crudo

AGENCIAS  
Ciudad de México

Uno de los símbolos más importantes para los mexicanos en Navidad es el tejocote, un fruto que marca la llegada del invierno y del reconfortante ponche.

Estos comienzan a madurar a finales de octubre cuando se les requiere para decorar los altares del Día de Muertos, pero esta no es la única forma de disfrutarlos. A continuación, te damos 5 razones para comer tejocotes:

1. Gracias a la vitamina C que concentra en su cáscara, te ayudará a soportar el invierno y las enfermedades respiratorias, ya que fortalecerá tu sistema in-

munológico y te mantendrá blindado ante cualquier intento de resfriado.

2. También si lo cueces perderán sus nutrientes.

3. Tienen la apariencia de una manzana pequeña y tienen una textura un poco harinosa cuando están frescos, pero no te podrás resistir a su delicioso e intenso aroma.

4. Por su sabor acidito podría ser tu mejor aliado para calmar el antojo en la tarde.

5. Cuenta con altas cantidades de calcio, que mantendrá sanos tus huesos y dientes.

6. También ayuda a absorber mejor el hierro (necesario para producir hemoglobina, proteína que

brinda el característico color rojo a la sangre), por ello, se recomienda a pacientes con anemia.

### SABÍAS QUE

El tejocote (Crataegus mexicana) es originario de nuestro país. Antiguamente se le conocía como texócotl, que significa “fruto parecido a una piedra” y en otros lugares del país el nombre con que se le conoce cambia. Por ejemplo en Chiapas se llama kanal chishte, manzanilla, manzanita o tejocote cimarrón; en el Distrito Federal, texócotl (náhuatl); en el Estado de México puede encontrarse como npeni (otomí); mientras que en Michoacán es karhasi (purépecha).

## DE PASEO



Alejandra Pérez y Ana Ávalos.



Fernanda Mérez y Jorge Arciniega.



Luma Briseño y Pepe Calvillo.