

## Guisos calentitos y sanos para el frío

---

Alimentación en los Primeros años de vida

¡En el invierno, con el frío, nos dan ganas de comer platos calentitos, y una muy buena opción son los GUISOS!, pero ¿cómo podemos prepararlos de la forma más saludable?

Siempre comenzar con un buen lavado de manos y de todos los productos que vamos a utilizar. Si utilizamos legumbres secas (como lentejas, porotos, garbanzos o arvejas) las dejamos en remojo un día antes.

En cuanto a la proporción de cada grupo de alimentos, agrega mayor cantidad de verduras de temporada y legumbres, y menos cantidad de fideos, arroz o papa.

Es muy importante nutricionalmente agregar a las verduras una proporción de carne y retirar la grasa visible. Evitá el agregado de embutidos como chorizo y de fiambres como panceta.

Disminuir el consumo de sal y utilizar otros condimentos como romero o comino, entre otros.

En los niños y niñas pequeños trata que consuman menos la parte líquida del guiso o sopa para darle prioridad a que consuman mas el contenido de verduras y carne.

Siguiendo estos tips obtendrán un guiso más sano y equilibrado