

Consuelo y alegría – Comidas reconfortantes

Por Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.



[More Sharing Services](#) [Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#)
[Share on digg](#)

¿Está buscando algo que lo(a) haga sentir mejor? Los alimentos que elige para levantar el ánimo probablemente sean los mismos que lo(la) han reconfortado durante toda la vida. Los alimentos reconfortantes - aquellos platos tradicionales, sencillos y familiares - nos recuerdan las comodidades de nuestro hogar.

El puré de papa, el pastel de carne, la sopa o los macarrones con queso no son comidas exigentes ni extrañas - son platos sencillos, fáciles de preparar y que satisfacen. La ansiedad que sentimos por darnos el gusto con estas comidas se remonta a la niñez. Si estas comidas nos hicieron sentir mejor cuando no andábamos bien, entre el estado de ánimo y la comida establecemos conexiones que nos acompañarán toda la vida.

Además de ser relativamente fáciles de preparar, las comidas reconfortantes también son fáciles de comer. Las comidas calientes, suaves y cremosas son reconfortantes - más aún si se pueden comer con una cuchara que nos da tanto placer en la boca. No es probable que las ensaladas, por ejemplo, encabecen la lista de comidas reconfortantes de alguna persona; las crujientes hojas de lechuga prendidas en la punta del tenedor no se pueden comparar con el chocolate cremoso que se desliza suavemente por la cuchara.

Cuando se trata de comidas reconfortantes, el hombre y la mujer son como Marte y Venus. Mientras que para unas cuantas mujeres el preparar comidas reconfortantes es en sí una actividad tranquilizadora, la mayoría no encuentra motivos para reconfortarse en las comidas que requieren una gran preparación. Las comidas listas para comer y que a la vez les resultan familiares y sencillas - como el helado, el chocolate u otros dulces - son las opciones reconfortantes más buscadas por las mujeres.

Los hombres, por otro lado, prefieren reconfortarse con comidas más sabrosas - como los sándwiches y la pizza (si bien el helado también ocupa un lugar bastante alto en su lista de preferencias). Para ellos, las comidas que requieren preparación son más reconfortantes - los hombres dicen que estas comidas les recuerdan que hay una persona querida que los adora.

Hay muchas de estas comidas reconfortantes que dan cuenta de gran parte de nuestro presupuesto de calorías. Si uno recurre a las mismas con demasiada frecuencia, tal vez convenga pensar en alguna forma de aligerarlas un poco. En tanto y en cuanto no se alteren demasiado el sabor y la textura generales de la comida original es posible lograr comidas que sean reconfortantes y razonablemente saludables al mismo tiempo.

En el caso de los amantes del helado y las cremas, hay una gran variedad de versiones livianas de los mismos, y los yoguhrs saborizados con un toque de jarabe de chocolate pueden ser un sustituto adecuado. Los amantes de los pasteles pueden entibiar una suculenta compota de manzanas en el microondas, coronada con una galleta integral desmenuzada y espolvoreada con canela.

Los macarrones gratinados en caja se pueden aligerar reduciendo la cantidad de mantequilla o salsa de queso requerida o añadiendo una lata de guiso de tomates sazonados.

También puede resultar eficaz aumentar el volumen de la comida con ingredientes de bajas calorías. Se puede cubrir la pizza congelada con pimientos o cebollas previamente picados antes de hornearla, o aumentar la altura del sándwich con lechuga, tomates, pimientos y pepinos para que llene un poco más.

Sin embargo, al final tal vez haya una única comida específica que logre su cometido. Para algunas personas, no hay "sopa de pollo con fideos" que sirva - sólo una marca en particular, o la versión casera de mamá, es verdaderamente reconfortante. Puede ser demasiado difícil romper o modificar las fuertes asociaciones que tenemos con estas comidas familiares.

Si encontramos la forma de lograr que estas comidas sean un poco más saludables, ¿no sería reconfortante?

Susan Bowerman es consultora de Herbalife.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.