

A cozy winter-themed still life featuring a cup of coffee, a candle, a notebook, and a blanket. The background is a warm, textured scene with a cup of coffee, a candle, a notebook, and a blanket. The text is overlaid in a clean, white, sans-serif font.

QUERIDO
INVIERNO:
¡NO PODRÁS
CONMIGO!



¡Hola!

La primera vez que escribí este e-book fue en el año 2020 cuando el mundo entero se puso en "pausa" debido al virus que ya todos conocemos... A muchos nos cambió la vida y los planes de fin de año, ya que estábamos acostumbrados a hacer trampa y a "huir" al menos por un tiempo del invierno y compartir con nuestros seres queridos en tierras más cálidas.

Viajar a final de año a mi tierrita, Colombia, hacía que la llegada del invierno no fuera tan dura ya que esperaba con ansias el día de irme y al regresar a Berlín en enero. Pensaba: “ok, en dos meses ya la temperatura empieza a subir...” así que creo que no era tan tedioso.

Ese año decidí tomarme en serio el no vivir el invierno tanto desde la queja y más desde el presente y el agradecimiento. Asumiendo que si hacía algunos cambios, estos podían impactar de manera positiva y hacer más manejable esta época del año en la que muchos nos "desinflamos".

Como todo en la vida, es un proceso que no es lineal pero del cual podemos aprender mucho. De hecho, ahora recuerdo ese invierno con agrado.

Por esta razón sigo compartiendo este E-book, ya que quizás pueda ayudar a alguien a llevar el invierno de una mejor manera.

Con cariño:

Caro.



CAROLINA CAICEDO
@COLOMBIAN FOODIE BLOG

Colombian Foodie 

PREPARA TU CUERPO

Esta parte es esencial. Debemos preparar nuestro organismo para enfrentar temperaturas más bajas y las bebidas calientes y desinflamatorias son las mejores aliadas y mis favoritas en el invierno.

También hay alimentos que poseen propiedades que favorecen al sistema inmune y que recomiendo que los consumas en tus comidas o bebidas.*

Mis alimentos favoritos son:

Jengibre:



Este es muy conocido por ser un antiinflamatorio natural. Posee propiedades expectorantes y antibióticas. En cuanto a las vitaminas que tiene, están la vitamina C con 5 mg por cada 100 gramos, y en menor medida vitamina B6 o piridoxina, la cual ayuda a tratar las náuseas y vómitos y a estimular los receptores de la serotonina.

Yo lo uso en muchas preparaciones en casa, desde té, sopas, curries, y hasta adobo el pollo y los camarones para luego sofreírlos con ajo y vegetales. (Por favor consulta con tu médico sobre su consumo en caso de sufrir de presión alta.)

Cúrcuma:

Otro antiinflamatorio natural por excelencia. Es una especia básica en el curry y un antioxidante que ayuda a eliminar radicales libres. Para que nuestro cuerpo la absorba de manera correcta y podamos aprovechar sus propiedades se deben hacer ciertos "trucos" en la cocina, como por ejemplo mezclarla con pimienta negra o también con grasas como la del aceite de oliva o de coco.

Esta especia es maravillosa y puedes agregarla a sopas, curries, lentejas, batidos, y té. Yo prefiero comprarla en las tiendas orientales y asiáticas porque sale más económica que en los supermercados de grande escala en Alemania.

Ajo:



Yo amo el ajo con locura porque le da un sabor delicioso a las comidas y me gusta aún más porque tiene propiedades antibacterianas y antigripales. Posee vitaminas C, B6 y minerales como calcio, manganeso, potasio o fósforo. Las propiedades de éste se aprovechan aún más cuando consumimos el ajo "machacado" o aplastado. Si puedes comerte un ajo directamente, muy bien por tí. Si no, no te preocupes, asegúrate simplemente de usarlo más seguido en tus preparaciones. Combinación perfecta para mí para la preparación de sopas o sofritos: aceite de oliva, ajo y cebolla...

**Ninguno de estos consejos se deben tomar como recomendación médica.*

Champiñones:

Yo los odiaba cuando estaba pequeña pero ahora no pueden faltar en mis compras. Estos tienen propiedades antioxidantes y poseen vitaminas del grupo B, selenio y vitamina D. Los puedes saltar con otros vegetales, hacerlos al horno con hierbas como el romero o tomillo o hacer una crema.



Calabaza o ahuyama:

La calabaza es un alimento rico en nutrientes, contiene proteínas y es baja en grasa. Tiene bastante agua y posee propiedades antioxidantes por su contenido de betacaroteno y vitamina C.

La ahuyama es rica también en vitamina A la cual contribuye en nuestro organismo a la correcta función visual, el sistema inmune y la piel. Además posee fibra la cual nos hace mantener saciados por más tiempo y ayuda a la función intestinal.

Al final de este libro les comparto algunas recetas que he hecho, me encantan e incluyen los ingredientes que te acabo de mencionar.



VITAMINAS *

Antes de llegar el invierno, más o menos en septiembre, empiezo a tomar vitamina D y zinc. La vitamina D es vital para unos huesos fuertes y está directamente relacionada con la absorción de calcio. Gran parte de la población mundial tiene deficiencia de esta vitamina, incluso en países donde no hay estaciones y donde hay más luz solar.

Te comparto una [página](#) donde encontrarás información clara sobre esta vitamina, cuales son las consecuencias por tener deficiencia y también por exceso. También [este podcast](#) donde se comparte información valiosa por parte de un ginecólogo. Por favor, siempre consulta con tu médico y hazte analíticas de sangre anuales. Si la vitamina D que compres viene con una mezcla de K, es aún mejor porque se absorbe de manera más eficiente en el cuerpo.



La vitamina C es otra vitamina que tomo de manera esporádica durante el invierno y esta, al no ser almacenada en el cuerpo, sin problema se puede tomar en la mayoría de los casos. Incluye vegetales y frutas que posean esta vitamina como los pimentones rojos, frutas cítricas (naranja, pomelo, toronja), kiwi, fresas, y brócoli. (sólo por nombrar algunas).

Si sientes un cansancio muy fuerte en pleno invierno y sospechas tener alguna deficiencia no la pases por alto y acude a un especialista. A mi me pasó esto en el 2018. Me enfermé dos veces seguidas de gripa en menos de dos meses, y para mí esto no era normal, cuando eran las 4 de la tarde sentía que ya no podía con mi vida... resulté con deficiencia de muchas vitaminas (vitamina D, zinc, B 12, hierro, entre otras) y casi terminando anémica. A veces normalizamos el estar cansados y sin energía, cuando esto puede estarnos avisando que algo en nuestro cuerpo no está bien.

**Ninguno de estos consejos se deben tomar como recomendación médica.*

ABRÍGATE BIEN

Usa la ropa correcta. Si eres una persona "friolenta" opta por comprar prendas térmicas. Yo en particular siempre procuro cubrirme las extremidades, los pies con unas buenas medias y plantillas térmicas, las manos con unos buenos guantes, el cuello y la cabeza. Si estos se mantienen calentitos, no la paso tan mal. Invierte en una buena chaqueta de invierno y vas a ver que te va a durar años.

MOVIMIENTO

Yo sé que esto ya te debe sonar repetitivo, pero está comprobado científicamente que el movimiento sólo trae beneficios. Entre muchos otros éste:

- Mejora el estado de ánimo
- Disminuye el estrés
- Mejora el sueño
- Aumenta los niveles de energía
- Evita la osteoporosis
- Mejora la salud mental



Intenta moverte por lo menos 30 minutos al día, usa las escaleras en vez del ascensor, camina en vez de coger el transporte (si es seguro y está a una distancia razonable).

Este tema me ha tocado mucho ya que sigo intentando sanar mi relación con el ejercicio. Ha sido una relación muy difícil por mi historia de vida. Poco a poco lo dejo de ver como un castigo y más como una manera de ayudar a mi cuerpo, no enfocándome en un resultado concreto como es "adelgazar" y viéndolo más como una manera de fortalecer mi cuerpo, de sentirme más fuerte para poder más tiempo y mejor.

Una de las cosas que hago y que me genera un bienestar inmenso es bailar. Simplemente me pongo mis audífonos y en la sala de mi casa bailo mi música favorita y ise me pasa el tiempo volando! Esto además me deja muy contenta y llena de energía. Esto lo alterno con algunos ejercicios de fuerza y en total termino haciendo una hora sin darme cuenta. En YouTube hay miles de rutinas de todo tipo de ejercicios, ipara todos los niveles y para todos los gustos!

Tú eres quien decide qué hace. Si te nace caminar en el parque, hazlo. Si disfrutas yendo al gimnasio, hazlo. Si te gusta hacer yoga, hazlo. El punto aquí es que **DISFRUTES DEL MOVIMIENTO**.

Espero que después de leer esto estés un poquito más motivad@. ¡Ánimo!, yo sé que puede ser un desafío.

PREPARA TU MENTE

Esta es para mí una de las partes esenciales para afrontar el invierno con la mejor actitud.

CREA RUTINAS DE AUTOCUIDADO

Estas rutinas son aquellas que te permiten "cuidar" de ti mism@. Es todo lo que te de un tiempo para enfocarte en ti, te transmita calma y bienestar, con lo que sientas que te centras, lo que eleve tu energía y mejore tu actitud. Todo lo que te permita despejar tu mente, desconectar del estrés y de la rutina diaria.

Esto es por supuesto, totalmente subjetivo. Te doy ejemplos compartiéndote algunas de las cosas que disfruto hacer:

- Meditar al menos 3 minutos al día
- Leer un libro sobre afirmaciones positivas
- Prender una vela o incienso
- Tomarme una copa de vino tinto
- Hacer respiraciones profundas
- Hablar con personas que elevan mi energía, reunirme con amigas
- Hablar con mi mamá
- Ver cierto tipo de películas
- Cocinar platos que me recuerden a mi país
- Pintarme las uñas
- Ponerme mascarillas de belleza en la cara
- Escribir una lista de cosas por las que estoy agradecida
- Pintar en acuarela
- Tomarme un café en completa calma
- Hacer 10 veces la pose de yoga "saludo al sol"
- Sacar mis cartas de tarot o de ángeles y hacer una tirada personal



Creo que podría continuar escribiendo... El desafío está en implementarlas con regularidad porque con todo lo que pasa en nuestras vidas es muy fácil perderse en la rutina y dejar de hacerlas...



ALEJA LA QUEJA

Aquí no creo que tenga que explicarte mucho. La queja no trae absolutamente nada a nuestras vidas, simplemente hace que la pases peor. EN LO QUE TE ENFOCAS, SE EXPANDE. Yo sé que cada uno lidia con sus propios demonios y tiene sus propios problemas. Enfócate en lo bueno y que como todo, el invierno será pasajero. La temperatura subirá, los árboles estarán verdes de nuevo y podremos disfrutar de un mejor clima en menos de lo que pensamos.

Es normal que hayan días en que no nos queramos ni levantar, pero mi consejo es que si notas que este desgano se vuelve un bucle del que te cuesta salir, ¡busca ayuda! Esto no tiene nada de malo.

RECETAS

A close-up photograph of a clear glass filled with a pale yellow liquid, likely ginger tea. The glass is set against a background of fresh ingredients: two bright yellow lemons and a piece of ginger root. The text "TÉ DE JENGIBRE" is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters across the center of the glass.

TÉ DE JENGIBRE

Ingredientes:

- 1 pedazo de jengibre de aprox 4-5 dedos de largo y 2-3 de ancho.
- 8 tazas de agua

Preparación:

Corta el jengibre en rodajas y agrégalo a una olla con el agua. Una vez que hierva baja el fuego y déjalo entre 15 hasta 30 minutos tapado (siempre a fuego bajo) o hasta que notes que el líquido se torna oscuro. Sirve sin el jengibre y agrega miel si no soportas el picante.

NOTAS:

Si no aguantas mucho el picante del jengibre, simplemente agrega menos cantidad de éste a la olla y luego a nivel que lo vayas tolerando, le agregas más.

A este té también le puedes agregar:

- Cúrcuma entera o en polvo
- Cáscara de naranja
- Ramas de romero fresco
- Cebolla morada
- Menta (al vaso donde lo sirvas)

Si tienes Instagram, [aquí](#) te comparto un video de cómo lo hago.



A glass bottle filled with a yellowish liquid, likely ginger juice, stands on a dark surface. To the left of the bottle is a piece of ginger root, and to the right is a slice of ginger. The text "SHOT DE JENGIBRE SIN EXTRACTOR" is overlaid in white, bold, uppercase letters across the center of the bottle.

SHOT DE JENGIBRE SIN EXTRACTOR

Ingredientes:

- 1 pedazo de jengibre del tamaño más o menos de la palma de tu mano, o varios trozos que ocupen éste espacio.
- 2 tazas de agua

Preparación:

Pela el jengibre, córtalo en trozos y agrégalos a una licuadora con las dos tazas de agua. Licúalo bien y luego pásalo por un colador. Guárdalo en un recipiente de vidrio bien sellado hasta por 3-4 días en la nevera. El residuo que quede en el colador lo puedes utilizar para sopas o curries.

NOTAS:

Si no aguantas mucho el picante del jengibre agrega más agua.

A este shot le puedes agregar también pimienta cayena, cúrcuma o miel.

[Aquí les comparto un video](#) de una limonada de jengibre y cúrcuma que también es una buena opción para quienes me estén leyendo en países donde no haya estaciones y quieran preparar bebidas antiinflamatorias.

Es deliciosa y muy refrescante. En invierno podemos optar por quitarle el hielo y ya está.



SOPA
ASIÁTICA CON
CHAMPIÑONES

Ingredientes:

- 4 tazas de caldo de vegetales -ver notas- (también puedes usar de pollo o de carne)
- 2 cdas de jengibre rallado (si no lo toleras, agrega menos)
- 3 dientes de ajo finamente picado
- 2 cdas de pasta miso (opcional, aunque da muchísimo sabor)
- 3 tazas de champiñones (Yo usé shiitake y de los normales)
- Chili (ají) rojo al gusto (opcional)
- 1 taza de tomates cherry
- 1 tallo de cebolla larga (cebollín)
- 1/2 cebolla blanca (cabezona) cortada en trozos
- Cilantro para decorar

Calienta en una olla el caldo de vegetales, la pasta miso, el jengibre, el ajo y el chili. Cuando esté bien caliente agrega la cebolla, los champiñones y deja que hierva.

Luego que hierva agrega los tomates cherry y la cebolla cortada en rebanadas delgadas y baja el fuego. Deja por unos 4 minutos más. Sazona con poca sal si estás usando miso, algo pimienta y si deseas más jengibre en polvo, cúrcuma y ajo. Sirve y acompaña con trozos de chili y cilantro.

NOTAS:

A esta sopa le puedes agregar muchos más vegetales como brócoli, zanahoria, pimentón rojo, Pak Choi, etc.

Yo hago mi caldo de vegetales hirviendo en una olla grande agua con zanahoria, pimentón, cebolla, cebollín, cilantro, perejil, champiñones. Lo hiervo y luego lo dejo a fuego bajo por unas dos horas. Dejo que repose y lo licúo todo. Puedes congelarlo por porciones.





CREMA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes:

- 250g de champiñones cortados en trozos
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 1/2 cebolla blanca finamente picada
- Chorrito de aceite de oliva
- 2 cdas de salsa tamari (soya baja en sodio)
- 4 cdas de leche de coco cremosa
- 1/2 taza de agua (o al gusto)

Sofríe la cebolla y el ajo en el aceite de oliva hasta que estén transparentes. Luego agrega los champiñones y la salsa de soya, deja que se doren a fuego medio y se empiecen a caramelizar un poco. Agrega la leche de coco, el agua y licúa. Ajusta sabor con sal y pimienta.



A top-down view of a white ceramic bowl with a brown rim, filled with a vibrant yellow pumpkin soup. The soup is garnished with a mix of dark green pumpkin seeds and light-colored, slivered almonds. In the background, a large orange pumpkin and a smaller, speckled green and yellow pumpkin are visible on a light-colored, textured surface.

CREMA DE CALABAZA

Ingredientes:

- 1 calabaza mediana cortada en trozos (ahuyama)
- 1 cebolla blanca (cabezona)
- 4 dientes de ajo
- 1 cda de jengibre rallado
- Cúrcuma en polvo (opcional)
- 1 lata de leche de coco cremosa (o al gusto)
- Agua (si no la quieres tan espesa)
- Pimienta y sal al gusto
- Nuez moscada al gusto (opcional)

Preparación:

Pela la calabaza, quítale las semillas y córtala en cuadros. En una olla agregas un chorrito de agua (yo no uso aceite para esta receta, no es necesario) y cuando esté bien caliente añade la cebolla cortada, saltea por 3 minutos y luego agrega el ajo y el jengibre.

Revuelve por otros 2 minutos y seguido agregas la calabaza. Revuelve un poco más y añade otro chorrito de agua. No debes agregar mucha, ya que la ahuyama suelta bastante agua al cocinarse y la sopa quedaría muy aguada. Tapa la olla y deja que se cocine todo a fuego medio, revolviendo ocasionalmente.

Chequea con un tenedor qué tan blanda está la calabaza y cuando esté suave apaga el fuego. Yo utilizo una licuadora de mano y licúo la mezcla inmediatamente en la olla, pero si no tienes una, espera a que la mezcla se enfríe un poco y agregas luego todo a la licuadora (puede ser con la leche de coco o ésta se la puedes agregar después).

Pasas la sopa de nuevo a la olla (en caso tal que hayas usado la licuadora), condimenta al gusto y sirve. Puedes decorar con semillas de calabaza o girasol, agregar pollo desmechado al final o tofu en cuadritos.

NOTAS:

- Puedes omitir la leche de coco y reemplazarla por caldo de pollo, res o simplemente agua.
- Puedes combinar la calabaza agregándole más vegetales como puerro, cebolla larga (cebollín), calabacín, batata dulce, coliflor, pimentón rojo, etc.
- Te comparto un [video](#) que hice con una pequeña variación en mi canal de YouTube





SOPA VIETNAMITA DE CURRY Y VEGETALES

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo finamente picado
- 1 cucharada de jengibre fresco
- 1 cda de cilantro en polvo (opcional)
- 1/2 cda de cúrcuma en polvo (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cebolla blanca cortada en trozos de 1 cm
- 2 zanahorias cortadas en rodajas
- 1 cda de pasta de curry rojo (usa el que tengas)
- 1 pimentón rojo en julianas
- 1 taza de champiñones cortados en láminas
- 1/2 taza de brócoli
- 1 Manojito de guisantes (opcional)
- 1/2 taza de tomates cherry
- 1 lata de leche de coco
- Agua
- 1 cda de aceite de coco o de oliva

En una olla agrega el aceite y saltea la cebolla, luego agrega el ajo junto con el jengibre, el cilantro en polvo y la pasta de curry. Agrega un chorrito de agua y revuelve, luego agrega la zanahoria y una parte de la leche de coco.

Tapas por unos 5 minutos y luego agrega el pimentón rojo, los champiñones y el resto de la leche de coco. Revuelve y si lo ves muy espeso agrega un poco más de agua. Cocina por otros 5 minutos y luego agrega el brócoli y los guisantes. Ten en cuenta que estos no pierdan mucho su color verde para que conserven los nutrientes. Agrega los tomates cherry, tapa por otros 2-3 minutos y ya estará lista para servir.

Acompaña con cilantro, semillas de ajonjolí y arroz.

[Aquí](#) te comparto un video corto que hice para [Instagram](#).



¡Te agradezco por haber llegado hasta aquí!

Espero que estas líneas que escribí con mucho cariño para ti te hayan dejado algo. Si aplicas cualquiera de estos consejos o haces alguna de las recetas no dudes en publicarlo en Instagram, taguarme o incluir el #hashtag #inviernonopodrasconmigo para yo verlo y compartirlo.

Si no me sigues en redes sociales, te invito a que les des un vistazo, ahí comparto recetas e historias de mi vida en Alemania.

WWW.COLOMBIANFOODIE.COM



@colombian_foodie_blog



Colombian Foodie



Colombian Foodie