

Cuidando tu Salud



¡No bajes la guardia!

Te recomendamos los alimentos ideales para que enfrentes los cambios de clima

Por: Guadalupe Teresa Araujo Pulido

El invierno es una época en la cual es importante tomar en cuenta el cuidado de nuestro cuerpo; sin embargo, las enfermedades respiratorias no son exclusivas de la época invernal, razón por la cual debemos adoptar una alimentación balanceada que proporcione a nuestro organismo las calorías y nutrientes que requiere para poder hacer frente a los cambios de temperatura que se presentan durante todo el año.

El consumo de alimentos de temporada es lo más conveniente, porque además de ser más económicos, su calidad nutricional es superior. Ejemplos de estos alimentos son las legumbres, las papas y los camotes, que nos permiten acumular energía para mantener el calor corporal por su alto contenido calórico. También es fácil encontrar frutas y verduras cuya característica principal es contar con nutrientes que protegen nuestro sistema inmunológico, es decir, nuestro sistema de defensas.

La cantidad de nutrientes de un alimento (vitaminas y sales minerales, entre otros) depende, entre otros factores, de la riqueza de los suelos en que se cultivan y del grado de manipulación a que son sometidos.

Las hortalizas (verduras y legumbres) consiguen su adecuado desarrollo y ofrecen su mejor aporte nutricional en las condiciones climáticas que más favorecen su crecimiento, las que marca su calendario natural.

El ejercicio físico también es importante. Durante esta temporada debe incrementarse nuestra actividad física con la finalidad de mantener adecuadamente nuestro gasto calórico para que el cuerpo se encuentre en forma, con defensas y fuerte.

Para tomar en cuenta

La adopción de una alimentación balanceada, en la que incluyamos alimentos de todos los grupos en cantidades adecuadas, ayuda a hacer frente a estos cambios climáticos, ya que permite que nuestro sistema inmunológico funcione correctamente y nos proteja de cualquier agresión.



Los alimentos con alto contenido en vitamina C ayudan a prevenir las infecciones respiratorias, además de contribuir en el tratamiento de los síntomas cuando ya se ha contraído alguna infección. La fuente más importante de donde obtenemos vitamina C son las frutas y las verduras, en especial los cítricos como el limón, la naranja, la toronja y la mandarina; las fresas, los kiwis, el mango y, dentro de las verduras, los pimientos y la familia de las coles.

Los minerales como el selenio, el zinc, el ácido fólico, la vitamina A y los ácidos grasos omega 6, son muy importantes para mantener fuerte a nuestro sistema inmune y los podemos encontrar en una gran variedad de alimentos como son las carnes rojas, los granos, los frutos secos, el huevo, el pollo, el hígado, los pescados, las espinacas, las zanahorias, las nueces, el salmón, el queso, entre otros muchos más.

En esta temporada, deben evitarse los embutidos, los productos enlatados, las grasas saturadas y la sal en exceso. Entre más natural sea lo que comemos, más beneficios aportará a nuestro organismo.



Sugerencias para mejorar la alimentación durante esta temporada

- Hacer ejercicio y consumir alimentos ligeros.
- Beber por lo menos dos litros de agua al día. También es benéfico tomar infusiones o té.
- Consumir miel en lugar de azúcar.
- Incluir leche, queso fresco, hígado y huevo en la dieta invernal, ya que contienen cantidades importantes de vitamina A que ayuda a proteger la piel del frío, evita las grietas de los labios y fortalece el sistema respiratorio.
- En esta época, la vitamina D disminuye en el organismo por la escasez de luz solar; por ello, debes agregar a tu dieta pescado graso (sardina, atún, salmón) para compensar un posible déficit de esta vitamina.

- Si tomas antibióticos a causa de alguna infección respiratoria, procura reforzar la flora bacteriana (microorganismos benéficos que viven en el intestino) consumiendo yogur (de preferencia descremado) y fruta fresca.
- La carne de res, cerdo o cordero puede ser consumida; de preferencia preparadas a la parrilla y eligiendo cortes sin grasa.
- Las papas son un alimento adecuado para esta temporada; debes consumirlas cocidas o al horno, en vez de fritas o en puré, para no añadirles calorías.
- Consume frutos secos (cacahuete, almendra, nuez, avellana) y deshidratados (dátil, higo, manzana, pera) ya que aportan a tu organismo fibra y nutrientes; a diferencia de los chocolates, los turroneos, los pasteles u otros postres de temporada, en los cuales el contenido calórico es elevado.
- Los jugos naturales, sobre todo los cítricos, deben ser consumidos inmediatamente después de su obtención, ya que luego de su extracción van perdiendo buena parte de sus propiedades vitamínicas

Llevar a cabo una alimentación adecuada constituye, pues, un asunto clave para enfrentar mejor, de principio a fin, esta temporada, ya que esto nos permitirá fortalecer el sistema inmune y contrarrestar la carencia de vitamina D provocada por los días invernales, así como combatir la astenia primaveral (sensación de debilidad física y de cansancio intenso) que sobreviene al inicio de esta estación, cuando el cuerpo se está acostumbrando al alargamiento de las horas de sol y a las sensaciones térmicas.

La primavera, cabe recordar, es la época de lo verde, porque en ella predomina la clorofila, la cual contribuye a tonificar los músculos, el aparato digestivo, calma los nervios y da salud al corazón.

Asimismo, ayuda a depurar toxinas, da salud a la piel, evita el estreñimiento y contribuye a controlar la anemia.

Por tanto, los alimentos verdes deben ser la base de nuestra alimentación: los productos llamados de hoja deben ser lo más tiernos y jugosos posibles (lechugas, espinacas, berros, etc.).

En el desayuno se deben consumir sobre todo alimentos que aporten fibra, acompañados de fruta fresca como las fresas, ricas en vitamina C.

Es recomendable comenzar cada comida con una ensalada variada y continuarla con verduras frescas y legumbres que hará que los alimentos proteicos (carnes, pescados o huevos) sean el mejor complemento ♦

Recetas para preparar durante esta época

Para los que gustan de las ensaladas, les recomendamos unas deliciosas combinaciones.

Ensalada mixta con berros

En especial, los berros son ricos en vitaminas (A, C y E) y minerales (calcio, fósforo, potasio, magnesio), además de que son depurativos ya que eliminan toxinas, evitan el estreñimiento por su contenido de fibra y tienen propiedades anticancerosas. Es un alimento que contiene mucha agua, muy poca grasa y pocas calorías, por lo cual es muy conveniente incluirlos en nuestra "dieta saludable".

Porciones: 2

Ingredientes

Lechuga
Berros
1 Pepino mediano
2 Jitomates
1 Zanahoria mediana
Aceite de olivo
Sal

Preparación

Lavar bien los ingredientes. Cortar las hojas de lechuga y ponerlas en el fondo de una ensaladera. Cortar el pepino en rebanadas finas y colocar alrededor de la lechuga. Cortar los jitomates en rebanadas y poner en forma de círculo sobre la lechuga. Colocar las hojas de berro en el fondo del círculo sobre la lechuga. Cortar en rodajas la zanahoria y colocarlas sobre los berros. Aderezar con aceite de olivo y agregar sal al gusto.

Ensalada de col (repollo), manzana y zanahorias

Porciones: 4

Ingredientes

1/2 col blanca o morada picada finamente
1 manzana verde picada en trozos pequeños
2 zanahorias ralladas
2 zanahorias cocidas enteras
8 aceitunas negras picadas
2 jitomates medianos cortados en cubos pequeños

Aderezo

1/2 taza de mayonesa
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de salsa catsup
El Jugo de medio limón

Preparación

Se cortan las zanahorias cocidas a lo largo y en tiras finas.

En una ensaladera se mezclan las zanahorias ralladas, la col, la manzana picada, las aceitunas y los jitomates.

Distribuir los bastones de zanahoria en forma decorativa. Para preparar el aderezo, mezcle la mayonesa con el aceite, la catsup y el jugo de limón.

Se agrega el aderezo sobre la ensalada mezclando suavemente. Manténgase en refrigeración hasta el momento de servir.

Bibliografía

1. Dietas.com. En línea: <http://www.dietas.com/articulos/la-dieta-durante-el-invierno.asp> // 2. Fisterra.com. En línea: <http://www.fisterra.com/material/Dietetica/vitA.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002416.htm> // 3. Montoya Sofia. Salud y Medicinas. Alimentos para enfrentar el invierno. En línea: <http://www.saludymedicina.com.mx/nota.asp?id=2723&IDC=1&ids=3> // 4. Medline Plus. Información de salud para usted. En línea: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002416.htm> // 5. Montoya Sofia. Salud y Medicinas. Alimentos para enfrentar el invierno. En línea: <http://www.saludymedicina.com.mx/nota.asp?id=2723&IDC=1&ids=3> // 6. Solo vegetales. <http://www.solovegetales.com>



Instituto Nacional de Salud Pública



VIVA  SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
Av. Universidad No. 655 Col. Sta. María Ahuacatitlán
Cerrada Los Pinos y Caminera
C.P. 62100 Cuernavaca, Morelos.
Año 2, N° 2. Marzo-Abril 2010
Todos los derechos reservados.