

Cuando llega el otoño y los días se vuelven frescos y húmedos. El organismo pide alimentos más cálidos y energéticos que le asistan en la transición hacia el invierno, ayudándole a adaptarse de forma natural al cambio de clima.

Con el descenso de las temperaturas vuelven los catarros y la gripe y los alimentos que se consumen son vitales para proporcionar calor interno, buenas defensas y energía lenta y duradera que permitan encarar con fuerza los cambios y las nuevas tareas.

Alimentación Estacional

Temporada otoño - invierno

Tesoros de la mesa otoñal

Los alimentos de temporada no solo son más sabrosos sino también más ricos en vitaminas y minerales. Además, ante la inminencia del frío las necesidades energéticas aumentan.

Para prepararse ante las enfermedades invernales los antioxidantes, las vitaminas y los minerales resultan imprescindibles. Las fuentes estivales de estos nutrientes se van agotando, pero muchos alimentos otoñales son verdaderos tesoros en este aspecto. Estos son:

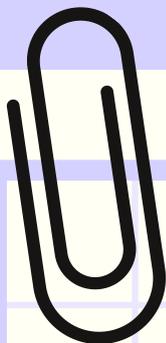
CITRICOS	VERDURAS CRUCIFERAS	PAPA CAMOTE Y ZAPALLO	ESPECIAS	GRANADA
El alto contenido en vitamina C actúa como refuerzo natural de nuestro sistema inmunitario. Los cítricos favorecen la salud ósea, la digestión y el bienestar general.	Verduras como la coliflor, coles de bruselas y el brócoli son ricas en vitamina K y C, así como también, en fibra dietética. Estas verduras favorecen la salud y la digestión.	Aportan una gran cantidad de fibra, vitaminas A y C y antioxidantes. Sus sabores terrosos contribuyen a la salud favoreciendo la función inmunitaria y la salud de la piel.	La canela, la nuez moscada y el clavo de olor aportan calidez a las recetas de otoño. Estas especias controlan los niveles de azúcar en sangre y facilitan la digestión.	Las semillas en forma de joya de la granada aportan una dosis de antioxidantes y propiedades antiinflamatorias. Contribuyen a la salud del corazón y el bienestar.

Con la llegada de las bajas temperaturas, la temporada otoño-invierno se convierte en la época del año ideal para preparar recetas dulces y fritas como: sopaipillas, calzones rotos y picarones. Aunque deliciosas, estas típicas preparaciones pueden afectar la salud si se consumen en exceso dado el alto nivel de calorías y grasas que poseen.

Antojos de estación

CONSÚMELOS CON MODERACIÓN Y DE MANERA ESPORÁDICA.





Disminución

Vitamina D



La vitamina D es una de las pocas que puede producir nuestro propio organismo, ya que nuestra piel es capaz de sintetizarla a partir del colesterol en presencia de la luz solar. De hecho, entre el 80 - 90% de la vitamina D se obtiene de esta manera, y solo el 10 - 20% la hemos incorporado a través de la dieta. Sin embargo, debido al cambio de estación, las personas comenzamos a hacer mas vida interior y menos al aire libre lo que provoca un déficit de vitamina D en nuestro organismo.

PAPEL DE LA VITAMINA D EN NUESTRO ORGANISMO:

La vitamina D tiene función hormonal, con efectos directos sobre muchas funciones del cuerpo humano. Por ejemplo destacamos: formación y crecimiento del hueso, ya que la vitamina D favorece que el calcio y el fósforo se incorporen al tejido óseo. Por la misma razón, aumenta la densidad y una estructura ósea adecuada, previniendo la osteoporosis.

- **Funcionamiento del sistema inmunitario**, ya que participa en la maduración de las células inmunológicas, como los glóbulos blancos. Por tanto, es necesaria para luchar adecuadamente contra las infecciones.
- **Fertilidad**. En recientes estudios, la vitamina D se ha relacionado con la producción de óvulos y con la preparación del útero para que se implante el embrión.
- **Otras**: metabolismo de la insulina, función muscular y cognitiva.

COMO PREVENIR SU DEFICIT EN INVIERNO:



- **Mediante la alimentación**, priorizando alimentos que contengan mayor abundancia de esta vitamina: pescados grasos, lácteos no descremados, yema de huevo y algunas setas, como los champiñones. No obstante, la mayoría de alimentos, por lo general, contienen poca cantidad de vitamina D. (Por ese motivo resulta difícil llegar a la ingesta diaria recomendada establecida en 600 Unidades Internacionales (UI)).
- **Mediante suplementación**, consultando a su médico la dosis recomendada.