

ALIMENTACIÓN SALUDABLE OTOÑO - INVIERNO

La llegada del otoño e invierno trae consigo un cambio en nuestras necesidades nutricionales y en los alimentos disponibles. Durante estas estaciones, es importante adaptar nuestra dieta para fortalecer el sistema inmunológico y mantenernos saludables. A continuación, se ofrecen recomendaciones y opciones de alimentos típicos para esta época del año.

FRUTAS DE TEMPORADA:

Las frutas juegan un papel crucial en nuestra dieta, proporcionando vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales.

- **Cítricos:** Naranjas, mandarinas y limones son ricos en vitamina C, esencial para fortalecer el sistema inmunológico.
- **Kiwis:** Otra excelente fuente de vitamina C, además de ser ricos en fibra.
- **Manzanas y Peras:** Son frutas que se encuentran en abundancia durante el otoño y son versátiles para consumir en crudo o cocidas.



VERDURAS Y LEGUMBRES:

El aumento del consumo de verduras y legumbres es fundamental para mantener una dieta equilibrada.



- **Zapallo y Camote:** Ricos en betacarotenos, que son precursores de la vitamina A, beneficiosa para la salud ocular y el sistema inmunológico.
- **Legumbres:** Lentejas, garbanzos y porotos son excelentes fuentes de proteínas vegetales y hierro. Son ideales para sopas y guisos.
- **Verduras de Hoja Verde:** Como la espinaca y la acelga, aportan hierro, calcio y fibra.

ALIMENTOS CALIENTES Y RECONFORTANTES:

Durante los meses fríos, los platos calientes y de cocción lenta son una excelente opción para mantener el calor corporal.



- **Sopas y Caldos:** Son una manera efectiva de incorporar una variedad de vegetales y proteínas. Además, ayudan a mantener la hidratación.
- **Guisos:** Pueden incluir carnes magras, legumbres y verduras, proporcionando una comida completa y nutritiva.
- **Té e Infusiones:** Ayudan a mantener el calor y pueden incluir ingredientes beneficiosos como jengibre y miel.

PROTEÍNAS Y GRASAS SALUDABLES:

No debemos olvidar la importancia de las proteínas y grasas saludables en nuestra dieta.

- **Pescados:** Como el salmón y la trucha, son ricos en ácidos grasos omega-3, que ayudan a proteger el corazón.
- **Frutos Secos y Semillas:** Almendras, nueces y semillas de chía son fuentes de grasas saludables y pueden ser un complemento energético a las comidas.



CONSEJOS ADICIONALES:

- **Hidratación:** A pesar de las bajas temperaturas, es fundamental mantenerse bien hidratado.
- **Planificación de Comidas:** Planificar las comidas semanales puede ayudar a asegurar una dieta variada y balanceada.
- **Cocción Casera:** Preparar comidas en casa permite controlar los ingredientes y la calidad de los alimentos consumidos.