

Nutrición en el Invierno

Con la llegada de los primeros fríos invernales es más probable que nuestro sistema inmunológico se vea deprimido y atacado; por eso hemos diseñado esta lista de consejos saludables:

- Incluir caldos o sopas de verduras previo a las comidas principales, así mejorarás la sensación de plenitud y saciedad pre absortiva.
- Es muy importante consumir al menos una fruta cítrica o su jugo diariamente, de esta manera cubrirás tus necesidades de Vitamina C.
- Elegir verduras asadas o hervidas o salteadas, en lugar de frescas al natural; con ello mejorarás su palatabilidad y deseo por incluirlas.
- Una buena idea es aprovechar esta época para incluir un puñado diario de frutas secas, como ser nueces, almendras, avellanas. Ellas son una alta fuente de energía y principios antioxidantes.
- Podés agregar diariamente (salvo indicación médica/nutricional) unos 20-30 grs. de chocolate amargo o semi amargo. Además de su influencia positiva sobre el estado de ánimo también mejora el aporte de principios nutritivos.
- Una buena opción para mantener un correcto aporte de proteínas es a través de omelletes o budines tanto sea con verduras como con distintas variedades de quesos.
- No descuides el aporte diario de carnes de todo tipo, ya que ellas nos brindan proteínas vitales para mantener y recuperar nuestro organismo.
- Evitar ingerir líquidos muy fríos, ellos acrecientan la sensación de malestar y disminuyen la velocidad de absorción.
- Tratá de realizar actividad física en lugares acondicionados, evitando los grandes cambios de temperatura y si te toca entrenar al aire libre, se recomienda usar indumentaria adecuada para evitar hipotermia o enfriamientos.

Lic. Walter L. Dzurovcin, M.N. 2782

www.nutricionyejercicio.com.ar