



Fecha: 26-07-2018

Fuente: La Hora

Pag: 30

Art: 2

Título: ALIMENTARSE EN INVIERNO

Tamaño: 15,2x23,7

Cm2: 359,8

Tiraje:

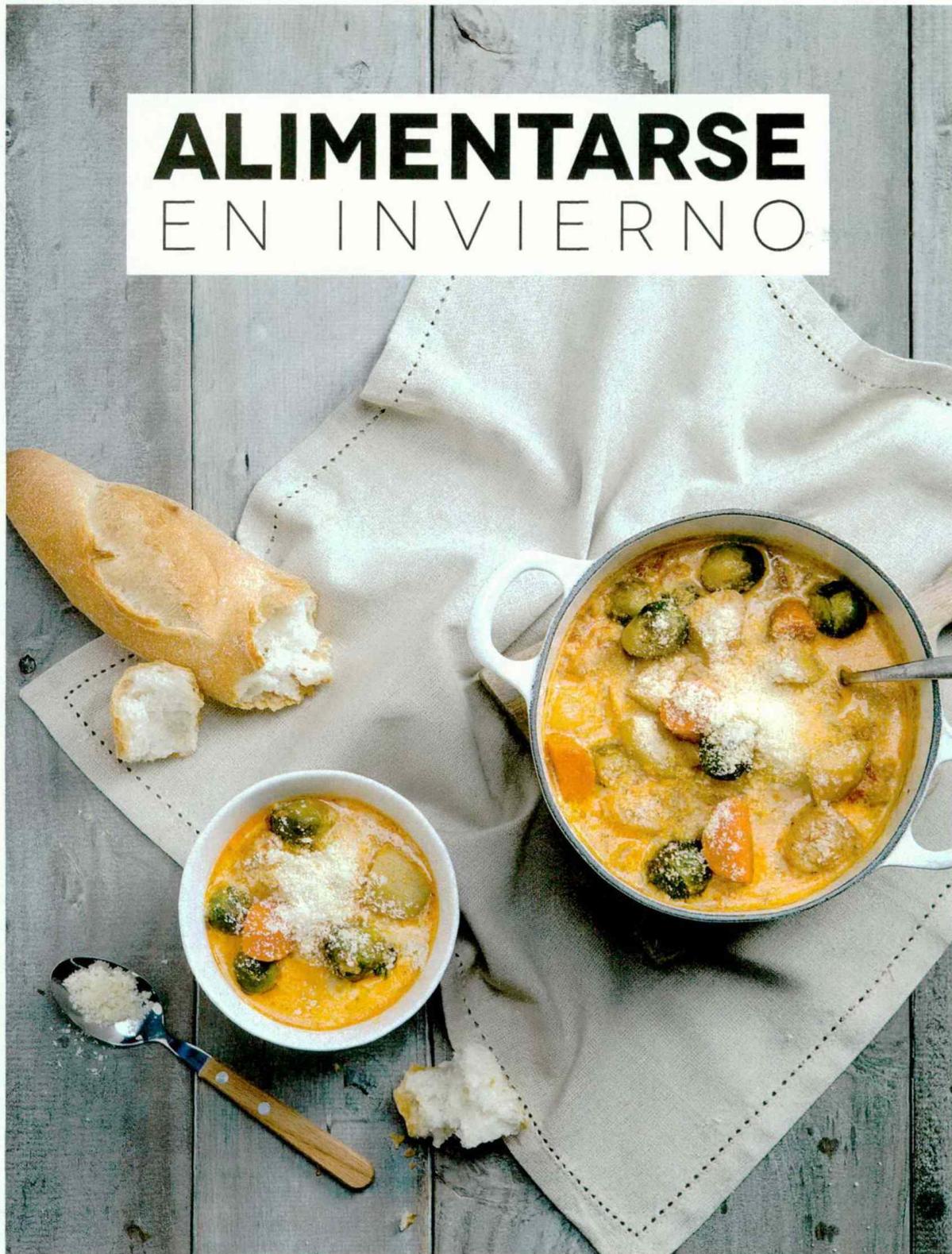
87.160

Lectoría:

309.342

Favorabilidad: No Definida

ALIMENTARSE EN INVIERNO



En esta época cambian nuestros hábitos: bajamos la ingesta de algunos alimentos y aumentamos la de otros, casi siempre a causa del frío. Pero se hace necesario revisar esto porque en el proceso perdemos muchos nutrientes.



Fecha: 26-07-2018

Fuente: La Hora

Pag: 31

Art: 3

Título: ALIMENTARSE EN INVIERNO

Tamaño: 18,7x17,5

Cm2: 326,8

Tiraje: 87.160

Lectoría: 309.342

Favorabilidad: No Definida

Con la llegada del invierno probablemente haya notado algunas modificaciones en su proceso alimentario, relacionadas directamente con un incremento en el apetito hacia alimentos más calóricos, con temperaturas más elevadas, o a la disminución en el consumo de agua, necesidades que de alguna manera están enfocadas a subsanar la baja sensación térmica presente en nuestro organismo.

“En el caso del invierno, los cambios que afectan nuestros ritmos circadianos son las reducciones de las temperaturas y la disminución de las horas de luz, provocando así alteraciones en nuestra tasa metabólica, debido a que esta debe ser regulada por las oscilaciones de temperatura que se producen durante el día”, explica Evelyn Sánchez, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de las Américas.

Es decir, las variaciones en nuestros ciclos alimentarios son procesos completamente normales, producto de los cambios de estacionalidad que tenemos durante el año. Lo importante de esto es hacernos conscientes de seguir cuidando nuestra alimentación y no provocar un desequilibrio por el exceso o la falta de alguno de ellos.

Sánchez explica que un error frecuente es disminuir la ingesta de frutas y verduras durante el invierno, pues son estas las que nos proveen de mayor cantidad de vitaminas y minerales, actuando además como anticuerpos y enzimas que

colaboran para la defensa de nuestro organismo y para que este funcione mejor.

“Debemos privilegiar las hortalizas como el ajo y la cebolla, ya que sus propiedades son mucolíticas y anti-sépticas, pensando en los resfriados y gripes. Otro nutriente muy importante es la vitamina B, pues favorece la producción de anticuerpos para evitar un problema respiratorio o gastrointestinal, y podemos optar por la avena y las legumbres. También tenemos el grupo de alimentos que contienen vitamina C, los cuales estimulan nuestro sistema inmunitario”, enfatiza. Según la especialista, apostar por la ingesta de una fruta cítrica diaria durante el invierno evitaría tener que apoyarnos en suplementos quí-

micos adicionales con la idea de satisfacer las necesidades de determinados nutrientes. Asimismo, para mantener una alimentación más ordenada y controlada es ideal tener horarios establecidos y no ayunos prolongados durante el día.

“Siempre hay que mantener disponibles colaciones saludables para momentos de apetito”, sugiere.

¿Cuáles son los alimentos cuyo consumo deberíamos disminuir durante el invierno?

Los alimentos que deberíamos evitar o disminuir son transversales a lo largo del año, y corresponden a los nutrientes como los azúcares simples, las grasas trans, alimentos altos en sodio. Consumir los alimentos en preparaciones más sanas como al

horno, evitando frituras y grasas es la preferencia para esta época del año.

¿Es común descuidar la hidratación durante el invierno?

Por lo general, la población baja el consumo de agua en invierno, lo que se acentúa por las bajas temperaturas, ya que muchas veces se reemplaza por líquidos que contienen azúcares, fructosa, etc., las que no aportan la cantidad de hidratación suficiente. Pero también los líquidos calientes producen mayor deshidratación por sus propiedades diuréticas, como las aguas de hierbas y mates, entre otros. Entonces, hay que favorecer la ingesta de agua de manera natural a temperatura ambiente, saborizada naturalmente, que puede ser con pepino o menta.

La nutricionista nos comparte unos tips para sobrellevar el invierno sin afectar los buenos hábitos alimentarios:

- 1. Partir el día con un buen desayuno.** Una alimentación apropiada es muy beneficiosa para un buen rendimiento, como una buena porción de cereal, lácteo bajo en grasas, huevo y fruta de la estación.
- 2. Planificar** la alimentación con tiempo para comer de forma correcta.
- 3. Favorecer el consumo** de frutas y verduras de la estación como tema sustentable para subsanar nuestro sistema inmunológico y gastrointestinal.
- 4. Mantener la ingesta de sopas o guisos** de verduras naturales en la alimentación, que no incluya nada químico o industrializado. ❀