

Fecha: 08/08/2022  
Fuente: El Mostrador

Visitas: 360.463  
VPE: 1.207.551

Favorabilidad:  No Definida

Título: **Alimentos ideales para mejorar nuestras defensas y capear el frío en esta temporada**

Link: <https://www.elmostrador.cl/generacion-m/2022/08/08/alimentos-ideales-para-mejorar-nuestras-defensas-y-capear-el-frio-en-esta-temporada/>

Durante el invierno, es esencial mantener una alimentación balanceada y saludable para mejorar nuestras defensas y evitar contagiarse de posibles enfermedades clásicas de la época. En este contexto, existen diferentes alimentos que ayudan a nutrir nuestro cuerpo ante las bajas temperaturas. Alimentos ideales para mejorar nuestras defensas y capear el frío en esta temporada por Generación M 8 agosto, 2022 El frío está golpeando con fuerza con temperaturas y lluvia en diversas zonas del país. Si bien los expertos aseguran que en los próximos días el tiempo se irá estabilizando, de momento debemos convivir de la mejor manera posible con las bajas temperaturas.

Gabriela Lizana, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de **UDLA** Sede Viña del Mar, comenta que “en nuestro país está muy arraigada la creencia culinaria que las legumbres, sopas o cremas son alimentos de consumo exclusivo en periodo invernal, sin embargo, por los excelentes aportes nutricionales de sus ingredientes, como las verduras, que benefician nuestra salud y sistema inmune, es fundamental incluirlas en la alimentación diaria, sin distinción de la época del año”. La académica agrega que estas preparaciones no solo son un excelente aliado para la salud, sino que también pueden usarse a nuestro favor para optimizar los tiempos destinados a cocinar, ya que se pueden hacer en grandes cantidades, para luego refrigerar o congelar.

“Otro excelente beneficio del consumo de sopas o cremas es el rol que pueden jugar en la regulación del peso corporal, pues al ser consumidas como primer plato, ocupan una parte importante del volumen gástrico, disminuyendo el consumo de comidas sólidas. También son una buena opción para consumir en la cena”, dice la nutricionista. Crema de cebolla 4 cebollas grandes. Mantequilla o aceite. ½ taza de leche con 4-6 cucharadas de harina diluida o ½ taza de crema de leche. Opcional: ajo, pimienta, comino, sal. Preparación : Sofreír la cebolla picada en pluma, agregar condimentos a gusto. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar 600cc de agua, dejar que los sabores se integren, apagar y licuar la mezcla. Poner nuevamente a fuego medio y agregar la crema de leche o la leche con harina previamente diluida, lo que le dará consistencia de crema. Mezclar y servir. La cebolla es buena fuente de vitamina C y del complejo B, siendo la más abundante el folato, rico en minerales como potasio, calcio, fósforo y magnesio. Gran poder antiinflamatorio y antioxidante, lo que favorece el fortalecimiento del sistema inmune. Crema de verduras Ingredientes : 400gr de zapallo camote. 1 zapallo italiano. 1 zanahoria. 1 cebolla. 1 papa. 4 hojas de acelga. Opcional: pimienta, ajo, comino, sal.

Preparación : En una olla sofreír la cebolla, cuando comience a dorar, poner todas las verduras previamente picadas (del mismo tamaño para que la cocción sea homogénea), agregar agua, condimentar a gusto y cocinar por unos 20 minutos, luego incorporar la acelga. Cuando todo esté cocido, licuar la mezcla y servir. Los zapallos italiano y camote, la zanahoria y acelga tienen un aporte de micronutrientes muy similar, caracterizándose por ser ricos en vitamina A, C, K, B9 (ácido fólico), minerales como calcio, fósforo, sodio, potasio, magnesio. Por lo tanto, son potentes antioxidantes, con poder antiinflamatorio, protege el sistema neurológico, de ciertos cánceres, fortalece huesos y dientes, favorece el desarrollo y protección de la visión, entre otras propiedades. Otra buena alternativa para incorporar nutrientes saludables a nuestra alimentación mediante una crema o sopa es licuando o procesando legumbres, por ejemplo, las que hayan quedado al cocinar. Esto es una buena fuente de proteínas, fibra, ácido fólico, potasio y magnesio. Síguenos en

## Alimentos ideales para mejorar nuestras defensas y capear el frío en esta temporada

luzana, 08 de agosto de 2022, Fuente: El Mostrador

Durante el invierno, es esencial mantener una alimentación balanceada y saludable para mejorar nuestras defensas y evitar contagiarse de posibles enfermedades clásicas de la época. Sin estar continúa, existe alimentos alimentos que ayudan a nutrir nuestro cuerpo ante las bajas temperaturas. Alimentos ideales para mejorar nuestras defensas y capear el frío en esta temporada, por Generación M 8 agosto, 2022 El frío está golpeando con fuerza con temperaturas y lluvia en diversas zonas del país. Si bien los expertos aseguran que en los próximos días el tiempo se irá estabilizando, de momento debemos convivir de la mejor manera posible con las bajas temperaturas. Gabriela Lizana, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de UDLA Sede Viña del Mar, comenta que “en nuestro país está muy arraigada la creencia culinaria que las legumbres, sopas o cremas son alimentos de consumo exclusivo en periodo invernal, sin embargo, por los excelentes aportes nutricionales de sus ingredientes, como las verduras, que benefician nuestra salud y sistema inmune, es fundamental incluirlas en la alimentación diaria, sin distinción de la época del año”. La académica agrega que estas preparaciones no solo son un excelente aliado para la salud, sino que también pueden usarse a nuestro favor para optimizar los tiempos destinados a cocinar, ya que se pueden hacer en grandes cantidades, para luego refrigerar o congelar. “Otro excelente beneficio del consumo de sopas o cremas es el rol que pueden jugar en la regulación del peso corporal, pues al ser consumidas como primer plato, ocupan una parte importante del volumen gástrico, disminuyendo el consumo de comidas sólidas. También son una buena opción para consumir en la cena”, dice la nutricionista. Crema de cebolla 4 cebollas grandes. Mantequilla o aceite. ½ taza de leche con 4-6 cucharadas de harina diluida o ½ taza de crema de leche. Opcional: ajo, pimienta, comino, sal. Preparación : Sofreír la cebolla picada en pluma, agregar condimentos a gusto. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar 600cc de agua, dejar que los sabores se integren, apagar y licuar la mezcla. Poner nuevamente a fuego medio y agregar la crema de leche o la leche con harina previamente diluida, lo que le dará consistencia de crema. Mezclar y servir. La cebolla es buena fuente de vitamina C y del complejo B, siendo la más abundante el folato, rico en minerales como potasio, calcio, fósforo y magnesio. Gran poder antiinflamatorio y antioxidante, lo que favorece el fortalecimiento del sistema inmune. Crema de verduras Ingredientes : 400gr de zapallo camote. 1 zapallo italiano. 1 zanahoria. 1 cebolla. 1 papa. 4 hojas de acelga. Opcional: pimienta, ajo, comino, sal. Preparación : En una olla sofreír la cebolla, cuando comience a dorar, poner todas las verduras previamente picadas (del mismo tamaño para que la cocción sea homogénea), agregar agua, condimentar a gusto y cocinar por unos 20 minutos, luego incorporar la acelga. Cuando todo esté cocido, licuar la mezcla y servir. Los zapallos italiano y camote, la zanahoria y acelga tienen un aporte de micronutrientes muy similar, caracterizándose por ser ricos en vitamina A, C, K, B9 (ácido fólico), minerales como calcio, fósforo, sodio, potasio, magnesio. Por lo tanto, son potentes antioxidantes, con poder antiinflamatorio, protege el sistema neurológico, de ciertos cánceres, fortalece huesos y dientes, favorece el desarrollo y protección de la visión, entre otras propiedades. Otra buena alternativa para incorporar nutrientes saludables a nuestra alimentación mediante una crema o sopa es licuando o procesando legumbres, por ejemplo, las que hayan quedado al cocinar. Esto es una buena fuente de proteínas, fibra, ácido fólico, potasio y magnesio. Síguenos en