

nutrición

Yolanda Calderón, MÉDICO ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y ESTÉTICA

'Ajo y vitaminas C y A nos protegerán de los catarros'

Alimentarse bien durante la época invernal es diferente. Nuestro cuerpo nos pide otros alimentos y, en determinadas ocasiones, necesitamos una ayuda extra.

Engordar cuando llega el invierno, los menús de los niños en esta época, eliminar los kilos de más de las vacaciones... Todos estos temas nos preocupan en cuanto cae el otoño. Y la doctora Calderón nos los deja muy claros...

¿Por qué engordamos cuando llega el invierno?

No podemos generalizar en este problema, ya que el sobrepeso se produce por diferentes motivos. Existe una influencia genética y un desequilibrio entre los nutrientes que ingerimos y lo que quemamos al hacer ejercicio. Aunque es cierto que hay personas que durante esta época consumen más productos energéticos o hipercalóricos y hacen menos ejercicio. Éstas son las que con toda seguridad aumentan de peso.

¿Hay que ingerir más calorías durante esta época?

Hay que tomar más productos energéticos para conseguir mantener la temperatura corporal, pero todo depende de mantener un equilibrio entre lo que consumimos y lo que gastamos. Los frutos secos son una buena fuente energética, pero siempre en

pequeñas cantidades. Las legumbres y proteínas de origen vegetal y animal no deben faltar nunca.

En invierno apetece mucho menos tomar fruta. ¿Por qué la podemos sustituir?

La fruta es aconsejable siempre; sobre todo durante el desayuno. Puedes sustituirla

por un zumo de naranja, limón o pomelo. A lo largo del día conviene tomar tres piezas de fruta fresca o consumirla en forma de macedonias, compotas o manzanas asadas; estas dos últimas, al ser cocinadas y consumidas en caliente, van a apetecer más en esta época. Sobre todo en los niños, la fruta se puede enmascarar con gelatinas de colores, algo que siempre resulta muy apetecible. Si no nos apetece mucho la fruta,

La alimentación de los peques

Las principales causas de la obesidad infantil son la pérdida de la dieta mediterránea, el abuso de comida basura y el sedentarismo de los niños. Los padres han de vigilar la alimentación del comedor escolar, evitar el consumo de golosinas y refrescos, y reducir el número de horas que los niños pasan delante de la televisión.

Otras medidas a tomar con los más pequeños son:

- Hacer deporte con ellos al aire libre, y procurar que las actividades extraescolares sean más activas.
- Evitar que, mientras el niño come, vea la televisión o haga otras actividades.
- Dar ejemplo a los niños.
- Consultar cualquier problema con el médico.

Legumbres y proteínas no deben faltar en esta época

debemos aumentar el consumo de verdura (a la plancha, al horno...).

Para prevenir los problemas típicos del invierno (resfriados, catarros...). ¿Debemos tomar algo especial?

El consumo de cítricos es fundamental en esta época, ya que nos aporta vitamina C, un gran antioxidante que previene el envejecimiento celular y refuerza la inmunidad frente a enfermedades de tipo respiratorio. Debemos

tener en cuenta que la vitamina C es termolábil y si el alimento que lo lleva lo cocemos o alcanza gran temperatura, vamos a impedir una adecuada absorción de esta vitamina. El consumo de vitamina A también es necesario en esta época, pues es importante para la regeneración de piel y mucosa, ésta última recubre el sistema respiratorio, por lo que nos ayudará también a prevenir infecciones y aliviar algunos síntomas. Alimentos con alto contenido en esta vitamina son zanahoria, brécol, calabaza, espinacas y col. El ajo es el antibiótico natural más potente que existe, con medio diente de ajo diario basta para proteger nuestras defensas.

¿Cuáles son los errores más comunes que comete la gente en esta época?

Un exceso de hidratos de carbono y grasas, junto al sedentarismo, va a provocar un sobrepeso. Toda dieta debe contener grasas, pero se aconseja que sean cardiosaludables, como el aceite de oliva, los frutos secos, las aceitunas o las carnes magras (pollo, pavo, conejo...). El exceso de dulces, chocolate o bollería industrial, tan atrayente en invierno, nos va llevar a una dieta hipercalórica y posiblemente a alteraciones digestivas.

Y si llegamos al otoño con kilos de más de las vacaciones, ¿qué hacemos?

Manteniendo una dieta equilibrada y personalizada, además de realizar el ejercicio físico adecuado se soluciona el problema. Hay que fomentar y ayudar al individuo a realizar una pequeña tabla de ejer-



Se puede adelgazar con una tabla casera de ejercicios y caminando

cicios casera y andar por lo menos una hora diaria. Está demostrado que es más sano realizar a diario un poco de ejercicio que hacer mucho sólo en uno o dos días a la semana. Si

la persona no puede conseguir volver a su peso ideal es aconsejable que acuda a su médico nutricionista para que le ayude y estudie de forma personalizada su caso.

Fotos: Gemma Checa