

Recomendaciones alimenticias para días invernales



Para las personas con cuadros gripales que guardan reposo en sus casas y que pueden alimentarse por vía oral, se indica una alimentación saludable, balanceada y equilibrada con todos los macro nutrientes tanto carbohidratos, proteínas, así como grasas.

“Carbohidratos como harinas integrales, granos enteros y legumbres; en cuanto a proteínas, sobre todo si hay fiebre aumentan los requerimientos de proteínas como carnes magras, huevos, queso, leche, pescados, sobre todo los pescados de mar por su alto nivel de Omega 3 que son antiinflamatorios, y las grasas saludables como el aceite de oliva, aguacate”.

En cuanto a las vitaminas y minerales son las frutas y

verduras las que contienen mayor cantidad de vitaminas del complejo C, muy importantes para levantar la inmunidad, así como la vitamina D, una dieta rica en frutas.

“Lo ideal sería consumir al menos tres frutas en el día y dos porciones de verduras en lo posible crudas o cocidas también; además de una buena hidratación, más aún si se presentan cuadros febriles, porque el organismo pierde mucho líquido y el paciente debe estar muy bien hidratado como en todo cuadro viral, ingiriendo mucha agua así también infusiones de té verde por su alto poder antioxidante, jugos cítricos ricos en vitamina C, e incorporar alimentos probióticos para levantar la inmunidad, como el yogurt”, señaló.

Para conservar el calor corporal en el invierno se recomienda el consumo de platos calientes como sopas o caldos de verduras, de legumbres o infusiones calientes como el té, el cocido o el café, para que los pacientes puedan conservar el calor corporal y no subir de peso; aunque advirtió que el consumo de estas bebidas no debería sobrepasar las 2 tazas por día.



Lic. Rocío Argüello, nutricionista.

“Las comidas calientes son recomendables para elevar la temperatura del organismo en los días fríos, sobre todo en los caldos, donde se pueden incorporar abundantes verduras ya que en el jugo de cocción se crean las vitaminas ricas en nutrientes, además se le pueden agregar proteínas como el queso, pollo o pira caldo, o bien también los guisos de verduras o de legumbres, de manera a incorporar muchas fibras y nutrientes no tan altos en calorías”.

En cuanto al consumo de chocolate, la profesional refirió que se trata de un potente antioxidante, sobre todo si se trata del chocolate amargo que contiene más del 70% de cacao, siendo éste el que conserva mayores propiedades antioxidantes. Pero que al ser rico en grasas contribuye a subir de peso.

“En el caso del chocolate nosotros recomendamos medir la cantidad de consumo en una barrita diaria, de manera a incorporar un potente antioxidante que además de ser rico, ayuda también a elevar las serotoninas que son las hormonas del bienestar y para ello es mejor consumirlo preferiblemente

amargo”, destacó finalmente.