

Cómo alimentarse bien y no engordar: nutricionista nos enseña qué comer durante la época de frío

22 marzo, 2021



Leandro Guzmán nos explica qué hay que tener en cuenta a la hora de cuidarnos durante el otoño y el invierno.

Con el fin del verano y la llegada de días más fríos, vienen esos antojos de comer facturas, tortitas, y ¡qué rico! un bizcochuelo para la mediatarde. Algo que no nos parecía tan atractivo en jornadas más calurosas, las bajas temperaturas hacen que estas preparaciones, ricas en carbohidratos y de gran aporte calórico, se vuelvan más tentadoras.

Es cierto que cuando hace más frío, nuestro cuerpo necesita

más calorías para calentarse. Pero eso no significa que debamos comer en exceso, poniendo en riesgo nuestra salud ni dejar de consumir frutas, verdades y lo esencial, agua.

Frente al inicio del otoño, Leandro Guzmán, nutricionista del Valle de Uco, nos enseña cómo comer de forma saludable en esta época, cómo incorporar grasas y carbohidratos más saludables, qué otras preparaciones hay que tener en cuenta para no dejar de lado aquellos alimentos primordiales y cómo cuidar nuestro sistema inmunológico para tener nuestras defensas altas y evitar enfermarnos.

¿Qué comidas hay que incorporar en días más fríos?

En días fríos lo habitual es que se consuma con más frecuencia guisos, sopas o comidas como estofados, pucheros, etc. La clave de estas comidas está en cuidar el agregado EXCESIVO de aceite o carnes grasas y tener mucho hincapié en el agregado de verduras a las mismas. Ensaladas cocidas (chauchas, zapallitos, acelga o espinaca, etc) y crudas.

¿Cómo evitamos los excesos de harinas y carbohidratos? ¿Cómo reemplazamos las tortitas, facturas y panificados que nos dan ganas de comer en esta época del año?

En cuanto a evitar excesos de carbohidratos o harinas, lo aconsejado es PRIORIZAR CARBOHIDRATOS DE CALIDAD (avena, harinas integrales, con salvado, o semillas), cocciones al dente (que quede durito y no se pase) de arroz o fideos. Esto aporta mayor saciedad y hace que comamos menos.

Por otro lado, como mencioné, un buen acompañamiento de vegetales hace que se disminuya la cantidad de carbohidratos en el plato.

Y por otra parte aconsejo mantener un ritmo constante de actividad (algo que suele disminuir en estas épocas). Esto hace que tengamos un gasto más elevado de kcal y, consumiendo la porción justa de este grupo, no nos perjudicaría tanto en

el peso.

Respecto al consumo de panificados, siempre lo mejor son las preparaciones caseras porque podemos controlar cantidades y mejorar la calidad. Hacer un bizcochuelo con avena, menos azúcar o reemplazar la grasa por un aceite da mucho más beneficio y mejoramos la calidad de ese producto. Sino, si compramos, la clave está en que si se quiera comer, comprar la porción justa, priorizarlo dentro del desayuno y merienda y evitar un consumo elevado. Una vez cada 15 días sería lo ideal.

¿Algún tip para comer frutas y verduras cuando hace frío?

Las verduras las podemos utilizar en sopas, caldos, purés mixtos, rellenos de tarta, tortillas, al horno y bien condimentadas quedan increíble. Lo mismo que las frutas, utilizarlas como postre, se pueden poner al horno con canela, vainilla, u otras especies o compotas. En licuados también es buena forma de consumirla.

El frío también nos da ganas de tomar infusiones calientes, entre esas el café ¿Cuántas tazas son las recomendadas para que no nos haga mal?

En cuanto al café hasta 3 tazas tipo té, es aconsejable. Mucha cafeína nos genera alteraciones en el sueño, y esto desencadena otros factores (aunque esto depende mucho de cada persona). El reemplazo por otras infusiones como té, mate cocido, manzanilla, té verde, etc., sería una buena opción.

¿El mate es un buen aliado para suplantar la ingesta de agua?

Si bien la ingesta de agua se debe fomentar siempre e incluir dentro de las recomendaciones diarias (un 70-80% de agua como tal), infusiones como las antes mencionadas o mate, marca una diferencia entre estar más hidratado que alguien que no lo consume, por lo tanto es buena opción.

¿Algún tip para tomar agua cuando hace frío y no nos da sed?

Las recomendaciones anteriores en cuanto a infusiones sirve para hidratarnos en invierno, otro es tomar el agua a temperatura ambiente ya que si está fría o de la heladera, nos provoca menos ganas de tomar, incluir dentro de la botellita rodajas de cítrico u otra fruta le aporta un sabor más agradable y ayuda a incorporar más seguido, o dejar la botellita a la vista nos ayuda a mantener un mayor consumo.

¿Qué alimentos hay que consumir para reforzar nuestro sistema inmunológico?

Hay que mantener un buen consumo de vitamina C, que la tienen los cítricos. Ahora está de temporada la mandarina, la naranja, el kiwi. También algunas verduras como el tomate y el pimiento, también tienen vitamina. También es recomendable el consumo de pescado una vez por semana y dentro de lo que se pueda, mantener el consumo de verduras en su variedad. Entre más colores, más nutrientes. Y dentro de los cereales integrales también hay vitaminas del complejo B (harina integral, avena, semillas de lino y chía, nueces, almendras) y ayudan a nuestro sistema inmunológico.