



## cómo alimentarse correctamente en otoño

*Una dieta  
sana y equilibrada:  
aumento natural  
de las defensas*

Jessica Lamy. Dpto. Dietética y Nutrición de Soria Natural

**Por norma general, en verano no cuidamos mucho de nuestra alimentación, por no decir prácticamente nada. En vacaciones nos relajamos y cambiamos nuestros hábitos alimenticios (comemos o cenamos fuera, más helados,...).**

Cuando llega a su fin el verano y empieza el otoño retomamos nuestras actividades diarias: la vuelta al trabajo, ir al gimnasio o practicar algún deporte, apuntarnos a cursillos, el retorno del cole de los peques... En definitiva, después de las vacaciones todos necesitamos organizar de nuevo nuestra vida y volver a la rutina cotidiana. Es ahí cuando nos paramos a pensar en recuperar nuestra figura. Es un momento ideal para instaurar nuestros nuevos hábitos, ya que dentro de una vida ordenada podemos realizar una dieta equilibrada y mejorar nuestra salud o recuperar nuestra figura y depurar nuestro organismo. Para ello te propondremos unas pautas.

Debemos saber que una dieta equilibrada puede variar de una persona a otra dependiendo de su edad, metabolismo y ejercicio, así que estas pautas son algo generales que podremos modificar dependiendo de nuestras necesidades.

No hay que olvidar que con la llegada del mal tiempo, el frío y las lluvias también llegan los catarros o resfriados. La naturaleza nos ofrece alimentos de temporada ricos en energía, vitaminas y minerales para afrontar estas nuevas condiciones.

Los alimentos de temporada pueden ser nuestros mejores aliados. El otoño llega cargado de frutas como uvas, higos, manzanas, granadas, peras, kiwis, membrillos, naranjas, pomelos, frutas del bosque (arándanos, moras, grosellas) o verduras y hortalizas como todo tipo de coles, setas, puerros, tomates, acelgas, alcachofas, apio, berenjenas, lombarda, rábanos, calabaza, borraja, escarola, espinacas, pimientos, zanahorias...

Todas ellas son ricas en fibra, sustancias antioxidantes, vitaminas (entre ellas vitamina C) y minerales.



## consejos prácticos

- **No saltarse ninguna comida:** come 5 veces al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena). Saltarte una comida no hará que adelgaces. El desayuno es fundamental para empezar el día lleno de vitalidad.
- **Variedad en los alimentos:** evitarás carencias nutricionales y problemas de salud.

Una dieta equilibrada debe estar compuesta por:

- 3 Raciones diarias de frutas.
- 2 Raciones diarias de verduras y hortalizas (de hoja verde, todo tipo de coles, raíces, etc.) Una cruda en forma de ensalada.
- 4-6 Raciones diarias de cereales, a ser posibles integrales (arroz, trigo, avena, quinoa, centeno, mijo, pasta, pan, etc.)
- 2-3 Raciones semanales de legumbres (lentejas, garbanzos, judías, guisantes, etc.).
- 2 Raciones proteicas diarias que pueden ser: carne (que sea magra: pollo, pavo, ternera, etc.), pescado blanco (1-2 semanales pescado azul) o huevos (4-6 huevos a la semana).
- 2-3 Raciones diarias de lácteos, como leche, yogur, queso (mejor desnatados o bajos en grasa).

• **Hidratarse bien:** beber 2 litros de agua al día es fundamental para que el organismo realice sus funciones perfectamente (se puede tomar en forma de caldos, sopas o zumos naturales).

• **Cuidado en la cocina:** los fritos y rebozados hay que eliminarlos de la dieta. Cocina con la menor grasa posible, intenta cocinar a la plancha, al horno o al vapor.

• **Vitamina C:** ayuda a elevar las defensas naturales del organismo. Es ideal para prevenir posibles catarros, resfriados o mejorar su evolución. Entre las fuentes alimentarias más importantes destacamos: fresas, tomate crudo, perejil crudo, naranja, limón, kiwi, pomelo, coliflor, pimiento, etc. Hay que consumirlas crudas, ya que esta vitamina es muy sensible al calor.

• **Refuerzo inmunitario:** tener una adecuada flora intestinal con alimentos ricos en prebióticos (vegetales y fruta que contienen fibra soluble) y probióticos (alimentos fermentados que contienen bacterias beneficiosas, como el chucrut, miso, tamari y yogur) que favorecen el equilibrio de la flora intestinal habitual.

• **Practicar actividad física:** realizar una hora de deporte diario (andar, montar en bici, correr) nos ayuda a mantener nuestro peso y prevenir el sobrepeso.

• **Plantas:** entre los productos naturales que nos ayudan a reforzar nuestro sistema inmune contamos con la equinácea, el tomillo, el romero, el orégano o el propóleo entre otras.



## menú diario

### DESAYUNO:

- Infusión de tomillo
- Un yogur descremado o bebida vegetal
- 30 g. de pan integral con jamón sin grasa
- Una pieza de fruta (kiwi, frambuesas...) o zumo natural de naranja

### MEDIA MAÑANA:

- Una pieza de fruta o un zumo
- o un yogurt desnatado
- 2 nueces

### COMIDA:

- Verdura hervida de hoja verde
- Pescado a la plancha con hierbas aromáticas acompañado de guarnición de lechuga
- Una rebanada de pan de semillas
- Una pieza de fruta

### MERIENDA:

- Infusión con una pieza de fruta

### CENA:

- Crema de calabaza
- Un tomate con queso fresco y orégano
- Una rebanada de pan de semillas
- Una pieza de fruta

