



Todas las pautas para empezar la nueva estación con éxito

# 10 CLAVES EN NUTRICIÓN PARA ESTE OTOÑO

Empieza el otoño, una estación de transición en la que nuestro organismo se prepara para el invierno. Durante esta época del año se producen una serie de cambios que si bien a veces son interpretados como un problema de salud, en realidad no son más que diferentes adaptaciones que nos preparan para la siguiente estación. Para lograrlo recomendamos seguir los siguientes consejos

## 1 MEJOR, PRODUCTOS DE TEMPORADA

Comer frutas de temporada significa comerlas con más sabor y mejores propiedades nutricionales. El otoño es una época muy rica en frutas de alta calidad dietética: **nísperos, caquis, granadas, higos, tunos, membrillos y, por supuesto las uvas**, ya que estamos en la estación de la vendimia. También es tiempo de **setas**, muy ricas en hierro, magnesio, cinc, fósforo, potasio y cobre. No podemos olvidarnos de las **legumbres**, en especial de las lentejas, que son la legumbre otoñal por excelencia. En el mercado ya podemos encontrar los pescados de estos meses: **rodaballo, arenques, sardinas, merluza, lenguado y lubina**.



## 2 NEVERA SANA= DIETA EQUILIBRADA

Una nevera llena de alimentos sanos es el mejor indicador de una dieta equilibrada. Llene su frigorífico de alimentos frescos de mercado: **frutas, hortalizas y pescados**. Intente huir de los alimentos precocinados o de origen industrial. Esto no quiere decir que no se coman productos naturales congelados, que si conservan la cadena de frío siguen siendo de buena calidad.



## 3 VITAMINAS

Su importancia trasciende cualquier estación, ya sea en verano o en invierno, y siempre deben estar presentes en nuestra dieta, ya que son imprescindibles para mantener un sistema inmunitario sano y fuerte. Debemos aprovechar el otoño para restablecer los posibles excesos estivales y poner nuestro organismo a punto. La mejor forma de assimilarlas es tomando las frutas frescas y hortalizas de temporada, ya que son más efectivas que ingiriéndolas como complementos alimenticios. En otoño podemos encontrar frescos, a parte de las frutas ya mencionadas, **los primeros cítricos (naranjas, pomelos, limones) muy ricos en vitamina C**.



EL QUESO NO DA LA FELICIDAD, PERO



AYUDA



Descubre el sabor suave y cremoso del nuevo queso de Cobra, ideal para disfrutar con quien tú quieras.

Siempre, tu queso

#### 4 ASTENIA OTOÑAL

La astenia otoñal está producida por la reducción de las horas de luz solar y la paulatina bajada de las temperaturas. Es el momento de ir incluyendo en nuestra dieta los platos de cuchara que se abandonaron casi del todo en verano: **cocidos, legumbres y guisos de papas con carne o pescado alternados con una buena cantidad de verduras y frutas.** Los frutos secos, que se encuentran en el mercado en gran variedad precisamente en esta época, son fundamentales para aumentar de manera saludable nuestras reservas energéticas. **Almendras, castañas, nueces, avellanas... y los higos,** con alto poder energético y ricos en vitamina C, provitamina A y en las vitaminas del grupo B.

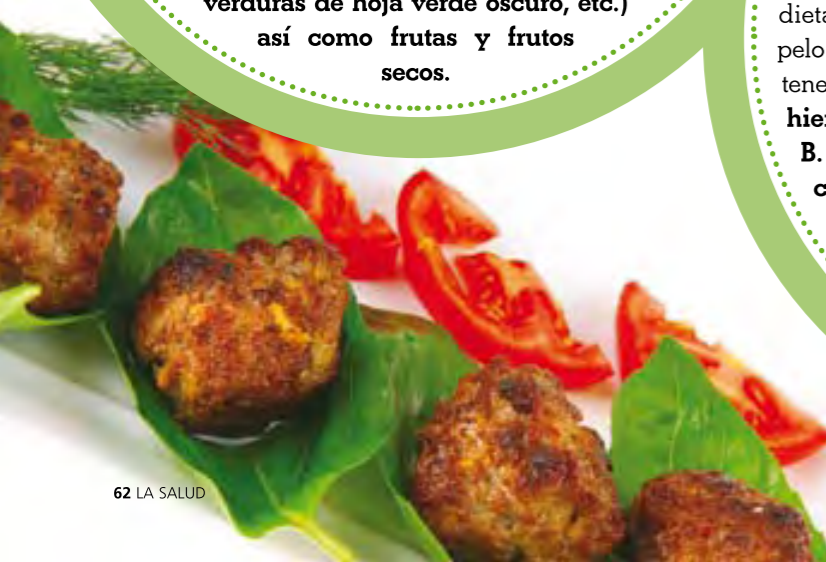


#### 5 LUZ SOLAR Y DIETA

Nuestro cuerpo está regulado por cambios hormonales que tienen variación diaria. Estos cambios también tienen un ciclo más largo que se da en las estaciones. El comienzo del otoño implica una progresiva disminución lumínica que afecta sobre todo a la melatonina, que es la hormona que regula el sueño reparador. Además, la vitamina D necesita de la luz solar para que pueda incorporar el calcio a nuestro cuerpo. **Yogures, cuajadas, quesos frescos y todo tipo de derivados lácteos** son un buen complemento a nuestra dieta ya que, además de su riqueza en calcio, aportan proteínas, de gran importancia a la hora de nuestra propia reconstrucción celular. **Las sardinas, los boquerones, el atún o el bonito son ricos en vitamina D.**

#### 6 LA DEPRESIÓN OTOÑAL

La vuelta a la rutina laboral o a los estudios supone una bajada anímica, pero esto no sólo se produce por esta circunstancia, sino por los cambios fisiológicos que se producen en esta estación. Se estima que casi un 30% de la población sufre en mayor o menor medida lo que se llama depresión otoñal o síndrome afectivo estacional que está relacionado con los cambios que se producen con hormonas como la melatonina o la serotonina y que afecta sobre todo a mujeres entre 25 y 45 años. Curiosamente, estos cambios influyen en los hábitos dietéticos, en muchos casos aumenta la tendencia al consumo de alimentos de alto contenido energético, ricos en grasa. Para combatir ese estado **debemos consumir alimentos ricos en hierro (legumbres, cereales, carnes, verduras de hoja verde oscuro, etc.) así como frutas y frutos secos.**



#### 7

#### ALOPECIA

La caída del cabello se acentúa de forma importante en esta estación, es un cambio que no tiene trascendencia y sirve para preparar nuestro cuero cabelludo para el invierno. Una buena dieta para mantener nuestro pelo fuerte y sano deberá contener **proteínas, azufre, zinc, hierro y vitaminas del grupo B.** Tanto la yema de huevo como las lentejas contienen estos elementos esenciales. Además, debemos evitar el exceso de grasas y de alcohol.



#### 8 CATARROS Y GRIPES

Para prevenir los catarros de otoño es ideal el consumo de **cítricos**, cuyo alto contenido en vitamina C ayuda a elevar las defensas naturales del organismo. También son ricas en ella las **frutas y hortalizas rojas, como la fresa y los frutos del bosque (grosellas, arándanos y moras), el tomate y el tuno indio.** Un buen vaso de zumo por la mañana y una infusión de tomillo después de las comidas pueden disminuir el riesgo de padecer catarros. **El zumo de la granada,** entre otras utilidades, protege la garganta de los cambios repentinos de temperatura. **La miel,** aporta calorías, es rica en jalea real y en própolis, el antibiótico natural de las colmenas, conviene incluir una pequeña cantidad diaria en nuestra dieta preventiva. Es aconsejable **aumentar el consumo de agua** para hacer las secreciones más fluidas y ayudar al organismo a sus funciones de reparación.

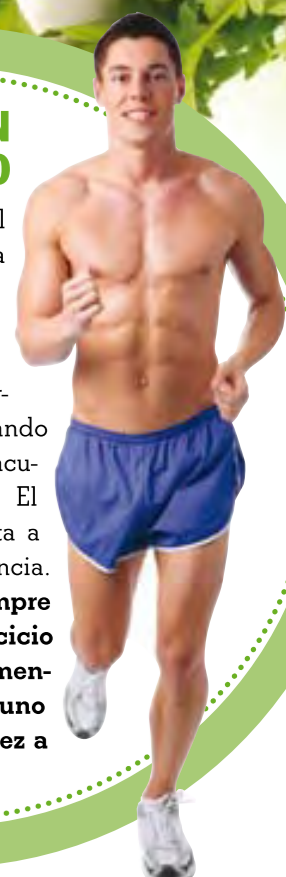


#### 9 ALIMENTACIÓN PARA LOS NIÑOS

Durante esta época del año es aconsejable que conozcamos los alimentos que pueden darles una mejor salud, así como distribuir el aporte energético en cinco ingestas diarias, desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Las frutas y verduras del verano contienen mucha agua. Las del otoño e invierno, además, contienen más vitamina C. **Es importante la introducción de las legumbres que aportan proteínas vegetales y combinadas con arroz son muy energéticas.** El plátano, rico en potasio, es una de las frutas con más calorías (96,6 Kcal/100 gr). En Canarias podemos disfrutar de esta maravillosa fruta durante todo el año, pero quizás el otoño sea la estación ideal para su consumo por su poder energético, que les va a ayudar a combatir el esfuerzo que supone la incorporación a la rutina escolar.

#### 10 TAMBIÉN EJERCICIO

La buena nutrición y el ejercicio han de ir de la mano: Una buena higiene nutricional no se entiende si no va acompañada de buenos hábitos de ejercicio. Esto nos servirá de gran ayuda para ir aligerando los kilos de más que hemos ido acumulando a lo largo del verano. El ejercicio ideal es el que se adapta a cada persona y a cada circunstancia. **Como norma general, siempre es preferible hacer un ejercicio ligero o moderado diariamente (caminar) que no uno muy intenso una vez a la semana.**



**amigos de corazón**

UNICA  
**FIRGAS**  
ISLAS CANARIAS

Disfrútalo Cuiciándote?

Según LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN:

- > Una dieta equilibrada y un ejercicio adecuado mejoran la salud cardiovascular
- > La reducción del consumo de sal es adecuada para ayudar a controlar la tensión arterial y evitar la retención de líquidos

Entidad colaboradora FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN