

Para que no decaigan nuestras defensas

¿Qué vitaminas no debemos olvidar en el invierno?



Durante el invierno, con las bajas temperaturas, es muy importante que las personas consuman una alimentación equilibrada, para no caer en excesos o en déficit, como se observa habitualmente.

La alimentación debe ser lo más variada y saludable posible, especialmente rica en frutas y verduras frescas, para que no decaigan nuestras defensas y así evitar enfermarnos.

Consejos generales a la población para aumentar las defensas del organismo:

- Incrementar el consumo de frutas y verduras frescas.
- Las vitaminas en general ayudan a recuperar energía y por lo tanto aumentan las defensas
- Dormir bien en la noche, por lo menos 8 horas
- Lograr mantener la calma y relajación ya que la depresión, ansiedad, estrés, angustia afectan negativamente la salud
- Realizar ejercicio físico y estar activos ya que

nos vuelve más ágiles, fuertes y nos ayuda a controlar el estrés.

La alimentación debe basarse en los siguientes grupos de alimentos:

✓ **ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS DEL GRUPO B:** son vitaminas que a grandes rasgos mejoran nuestro estado de ánimo y favorecen el correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso.

Alimentos fuente: cereales enteros o integrales, levadura de cerveza, frutas, legumbres (lentejas, porotos, garbanzos), y carnes en general.

✓ **ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C:** es una vitamina que aumenta la formación de interferón (sustancia que mejora el sistema inmunológico y lo fortalece)

Alimentos fuente: se destacan los cítricos (naranja, mandarina, limón, pomelo), además de frutas como kiwi, melón, ananá, guayaba, frutilla.

También verduras y hortalizas: coles (repollo, repolitos de bruselas, brócoli)

✓ **ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA E:** vitamina antioxidante, que aumenta y mejora la respuesta natural de nuestro organismo frente a infecciones.

Alimentos fuente: vegetales de hoja verde, cereales integrales, frutos y secos (nueces, almendras, avellanas, maní, etc.), aceites (oliva, girasol, soja) y germen de trigo.

✓ **ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A:** mantiene buen estado de la piel y mucosas, sobre todo las mucosas que recubren el interior de los bronquios, contribuyendo a disminuir el riesgo de afecciones respiratorias.

Alimentos fuente: proteínas animales como carnes, huevo, leche y vegetales preferentemente de color anaranjado y verde oscuro.

No debemos olvidar en el invierno la hidratación, ya que en esta estación es común no sentir sed y tomar muy pocos líquidos, lo que puede ocasionar una deshidratación.

También recordar un adecuado consumo de proteínas de origen animal para evitar pérdida de masa muscular, que pueda traer aparejado una baja en las defensas.

Enfocándonos en Vit C, hay ciertos grupos de personas que son más propensos que otros a tener dificultades para obtener suficiente Vit C:

- Fumadores y personas expuestas al humo de cigarrillo, en parte porque el humo de cigarrillo aumenta la cantidad de Vit. C que el cuerpo nece-



sita para reparar el daño causado por los radicales libres. Los fumadores necesitan 35 mg más al día que quienes no fuman.

- Bebés alimentados con leche de vaca, ésta contiene muy poca Vit. C y el calor puede destruirla, la leche materna en primer lugar y segundo las fórmulas en el caso que se requieran tienen cantidades adecuadas de esta vitamina.
- Personas que consumen una variedad limitada de alimentos.
- Personas con problemas de absorción para algunos nutrientes.

Todas las frutas y verduras contienen alguna cantidad de Vit C, las que presentan más cantidad:

| Alimento | Vit. C (mg en 100 g de alimento) |
|-----------|----------------------------------|
| Guayaba | 300 |
| Kiwi | 90 |
| Brócoli | 80 |
| Naranja | 50 |
| Limón | 40 |
| Melón | 40 |
| Mandarina | 30 |
| Espinaca | 30 |
| Lima | 20 |

Requerimientos de Vit. C

| ETAPA DE LA VIDA | CANTIDADES RECOMENDADAS (mg al día) |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Bebés hasta 6 meses | 40 |
| Bebés 7-12 meses | 50 |
| Niños 1-3 años | 15 |
| Niños 4-8 años | 25 |
| Niños 9-13 años | 45 |
| Adolescentes niñas 14-18 años | 65 |
| Adolescentes niños 14-18 años | 75 |
| Adultos mujeres | 90 |
| Adultos hombres | 75 |
| Adolescente embarazada | 80 |
| Mujer embarazada | 85 |
| Adolescente período de lactancia | 115 |
| Mujer período de lactancia | 120 |

Hay que tener en cuenta que si se pasan estas recomendaciones puede dar diarrea, náuseas y cólicos estomacales, por lo que hay que recordar los límites máximos

| ETAPA DE LA VIDA | LÍMITE MÁX. RECOMENDADO (mg al día) |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Hasta 12 m | No se ha definido |
| Niños 1-3 años | 400 |
| Niños 4-8 años | 650 |
| Niños 9-13 años | 1200 |
| Adolescentes 14-18 años | 1800 |
| Adultos | 2000 |

Es importante aclarar que siempre es mejor la Vit C del alimento crudo, o sea un jugo de naranja exprimido, o una ensalada de frutas, ya que el calor baja la cantidad de esta vitamina.

Damos algunas ideas más que nada para el invierno de recetas de algunos alimentos fuente de esta vitamina.



Torta esponjosa de naranja - 8 porciones

Ingredientes: ½ taza de aceite de maíz
1 y ½ taza de azúcar
3 huevos
Ralladura de 1 naranja
1 taza de jugo de naranja
3 tazas de harina

Procedimiento:

1. Separar yemas de claras
2. Batir claras a nieve
3. En recipiente poner: aceite, azúcar y yemas. Mezclar hasta integrar.
4. Agregar ralladura y jugo de naranja. Mezclar hasta integrar.
5. Agregar harina de a poco e ir incorporando a la mezcla.
6. Agregar polvo de hornear e integrar bien.
7. Incorporar claras batidas a nieve con movimientos envolventes
8. Verter mezcla en molde enmantecado
9. Hornear por 40 minutos, desmoldar y servir



Brócoli salteado - 4 porciones

Ingredientes: Brócoli: ¾ k
Ajo: 4 dientes
Aceite: 2 cdas
Pimienta c/s
Nuez moscada c/s
Sal

Procedimiento:

1. Se limpia y troza el brócoli
2. Poner aceite en sartén y calentar
3. Colocamos los dientes de ajo previamente pelados y picados finos para que se doren
4. Agregamos brócoli
5. Sazonamos y cuando esté tierno el brócoli ya queda pronta la preparación