

... y a más de
70 destinos
 en
 todo el mundo

VIVIR

VIVIR

Al calor de la mesa

Los hábitos alimenticios cambian en invierno. Sin embargo, el organismo no requiere unas necesidades especiales en esta época. Es sólo cuestión de apetencia

TEXTO: MARINA MARTÍNEZ / FOTOS: LLUIS GENE. AFP Y SUR / MÁLAGA/

SENTARSE a ver cómo cae la lluvia tras la ventana con una taza de gazpacho fresco en la mano no es precisamente la típica imagen invernal. Como tampoco es habitual comer un buen plato de cocido en pleno mes de agosto. Cada cosa, a su tiempo. Y no porque no sea posible, que lo es, sino simplemente porque no apetece. Con la bajada de las temperaturas, lo normal es incluir en el menú alimentos más calóricos y platos calientes. Pero es sólo cuestión de hábitos. Realmente, no hay base científica que recomiende cambiar la dieta en esta época del año. «Las necesidades son las mismas, no hay que tomar más calorías porque sea invierno», advierte el endocrinólogo del Hospital Carlos Haya Sergio Vidal.



PREFERENCIAS. Con la bajada de las temperaturas, los platos calientes y las sopas son más apetecibles.

- Ojo con las frutas y las verduras

Sin embargo, con la llegada del frío, la población suele recurrir también a la dieta como abrigo, como protección frente a las inclemencias del tiempo. Una creencia popular. «Tradicionalmente, en esta época se ha hecho acopio y se han comido platos más densos para mitigar la sensación de frío. Sin embargo, hoy no lo necesitamos porque estamos preparados con otros mecanismos, como la calefacción o la ropa», considera la directora del departamento de Nutrición y Bromatología de la [Universidad de Granada](#), Fátima Olea, que atribuye más el cambio de alimentación en invierno a una cuestión de hábitos.

«Estamos acostumbrados a comer cosas diferentes. En verano, por ejemplo, es más apetecible una ensalada que un cocido», recuerda. La prueba está en el consumo alimentario de los hogares. Según un informe del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, las diferencias entre verano e invierno son un hecho. Los datos del pasado año reflejan que en agosto aumenta el consumo de verduras, frutas, zumos, refrescos y agua.

Platos estrella

En enero, sin embargo, alimentos más contundentes como la carne, el pan o las legumbres son más abundantes en la cesta de la compra. En algunos casos, incluso, se duplica. Las sopas y las bebidas calientes son, asimismo, protagonistas en la dieta de esta época.

Pero, además, como observan los especialistas, son una buena forma de compensar la menor ingesta de agua en un menú generalmente rico en grasas e hidratos de carbono. «Ingerir alimentos más calóricos ayuda a paliar la sensación de frío, pero en nuestro clima no hace falta. Al contrario, hay que tener cuidado porque si cargamos la balanza en este sentido lo único que hacemos es agravar un problema tan preocupante en nuestros días como es la obesidad, que no hace más que aumentar», recomienda el doctor Vidal, que recuerda que sólo un gramo de grasa contiene nueve kilocalorías.

Pocos lo piensan a la hora de sentarse a la mesa o simplemente ir a la nevera. Porque el invierno es una estación propicia para picar entre horas. Invita menos a salir y eso se nota. Incluso la actividad física se reduce, lo que repercute en el peso. De hecho, se ha constatado un incremento de los casos de obesidad en esta época del año. La solución está en ser fiel a unas pautas, independientemente del mes. Fátima Olea aconseja «mantener siempre constante la cantidad de energía». Tanto la que se consume como la que se gasta.

Sin cambios

«Salvo decisiones impulsivas como ir al gimnasio durante un mes, solemos llevar una vida sedentaria y no cambiamos demasiado nuestro ritmo», precisa Olea, poco partidaria de aumentar el consumo de determinados nutrientes y vitaminas sólo porque sea invierno. «Si estamos en condiciones normales y no padecemos ninguna dolencia, no hay por qué suplementar la dieta», indica la profesora. No obstante, el consumo de cítricos se incrementa en estos meses. Por todos es sabido que su contenido en vitamina C refuerza las defensas orgánicas y el sistema inmunológico. Lo mismo ocurre con la vitamina A, que ayuda a regenerar la piel y a mantener en buenas condiciones las vías respiratorias.

Sin embargo, los meses de invierno no requieren una dosis extra. «Hay que seguir una alimentación equilibrada todo el año, no sólo durante un periodo determinado», manifiesta Sergio Vidal, que, más que a razones inmunológicas, atribuye los resfriados a las condiciones de hacinamiento que se producen en esta época. Es más, el endocrinólogo asegura que, a pesar de lo que habitualmente se piensa, no es cierto que las defensas disminuyan en invierno. Lo que sucede es que los gérmenes viven mejor a unas determinadas temperaturas y por eso disponen de mayor capacidad para provocar infecciones.

En este caso, sí existen alimentos que pueden convertirse en buenos aliados para esta época. Las proteínas, por ejemplo, ayudan a prevenir infecciones. La carne, la leche, las legumbres y los cereales son buenas fuentes. Un caso similar es el de los alimentos ricos en zinc, como el hígado y el huevo, que refuerzan el organismo. Eso sí, tampoco hay que perder de vista el ajo, la cebolla y el puerro, eficaces bactericidas.

Publicidad

[SECCIONES]

 Opinión
 Andalucía
 España
 Mundo
 Economía
 Turismo
 Deportes

Vivir

 Esquelas
 Titulares
 Ocio
 Especiales

ESPECIALES

 Expectativas
 Flores de Málaga
 Balcones de Málaga
 Barrios de Málaga
 Calles de Málaga
 Escápate
 Aula de Cultura

MULTIMEDIA

 Fotos del día
 Documentos
 Canal Málaga
 Punto Radio Málaga
 Vídeos

PARTICIPA

 Blogs
 Chat
 Foros
 Objetivo Málaga
(NUEVO)
 Videochats
 Lo más visto

CANALES

SERVICIOS

 SUR en PDF
 Tienda
 Horóscopo
 Sorteos
 Cartelera
 Programación TV
 Postales
 Cibermálaga
 Farmacias
 Tlf. Urgentes
 Visitas a SUR
 Páginas amarillas
 Páginas blancas
 Amistad
 Bodas

ENVÍOS SMS

 Alertas Noticias
 Sudoku


 Reservas: **952 566 570**

NOVEDAD


 Envía tus fotos y gana magníficos premios

ESPECIAL


ANUARIO
RESUMEN 2006
 12 meses de noticias en imágenes... ►

ESPECIAL


COMER EN MÁLAGA
EATING OUT IN MALAGA

EXPECTATIVAS

 Descárgate toda la información económica y ofertas de empleo del suplemento **Expectativas**.

 Patrocinado por:
UNICAJA

- Rebajas
-
- Predicciones 2007
-
- Gala de los Oscar
-
- Carnavales
-
- Compras
-
- Recetas de cocina
-
- Programación TV
-
- Liga ACB
-
- Ofertas de empleo
-
- Hoteles
-
- Logos Melodías

vocento

© Diario SUR Digital, S. L.
Avda. Muelle de Heredia, 20-1º-4, 29001 Málaga.
Inscrita en el Registro Mercantil de Málaga, Tomo 1626, Libro 539, Folio 13, Sección 8, Hoja nº 19333.
CIF: B48583579
SUR Digital incorpora contenidos de Prensa Malagueña, S.A.
Copyright © Prensa Malagueña, S.A. 2003
Todos los derechos reservados

RSS
Powered by
SARENET

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

Contactar | **Staff** | **Mapa web** | **Aviso legal** | **Política de privacidad** | **Publicidad** | **Master El Correo** | **Club Lector 10**