

La importancia de una alimentación saludable

- En otoño se suelen dar por terminadas las vacaciones: nos reincorporamos al trabajo y los más jóvenes vuelven a la escuela. Para esta y cualquier otra época del año, **una alimentación saludable ha de cubrir las necesidades del organismo**, y cada época posee alimentos propios que aportan los nutrientes necesarios de una manera variada y adecuada a la estación. Una dieta equilibrada debe ser satisfactoria y elaborada en función de los hábitos y la gastronomía de la zona. **Hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales son nutrientes que deben estar, junto con el agua, presentes en la dieta.**
- El cambio estacional y volver a la rutina del trabajo nos hacen sentir un poco cansados y estresados. Conviene incluir en nuestra dieta alimentos como pasta, arroz, legumbres o patatas que aportan energía y son pobres en grasas. Tampoco deben faltar las vitaminas y los minerales, recordando que el estrés puede influir en su pérdida.

Las vitaminas y los minerales son componentes esenciales

- **Hay que ingerirlos en cantidades adecuadas de acuerdo con la edad y el estado fisiológico de la persona.** Se encuentran ampliamente distribuidos en los alimentos y será necesaria una alimentación variada para cubrir las necesidades de estos micronutrientes.
- Las frutas, las verduras y las hortalizas son una fuente importante de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra (vitamina C, ácido fólico, vitamina E, beta-caroteno, zinc, calcio, magnesio). Así, las naranjas, las mandarinas, los limones, los kiwis y los pimientos son ricos en vitamina C; mientras que las almendras, las avellanas y los aguacates lo son en vitamina E. Por su parte, contienen zinc el marisco y los cereales integrales, entre otros alimentos.

La dieta mediterránea también ideal para el otoño

- Frutas propias del verano, como la sandía, contienen gran proporción de agua que favorece la hidratación frente a las altas temperaturas. En cambio, **los cítricos, más propios de otoño e invierno, contienen importantes cantidades de vitamina C** que tiene efectos beneficiosos para la prevención de resfriados. En la tercera edad, la administración de selenio, zinc o vitamina E (que actúa como antioxidante) contribuye a reducir las infecciones respiratorias.
- Esto nos abre una importante perspectiva: todos estos nutrientes se encuentran en la **dieta mediterránea** -con alimentos, animales y vegetales, ricos en vitaminas y minerales-. **Esta dieta, acompañada de actividad física, es un buen modelo de alimentación saludable.**

Consejos

- **Combinar una dieta saludable rica en frutas y verduras con ejercicio físico** nos ayuda a prepararnos para el invierno.
- **La dieta mediterránea es un modelo alimentario saludable** que no excluye suplementos en vitaminas o minerales cuando el organismo los precisa.