

## Alimentação no Inverno

A alimentação é um factor que influencia a nossa saúde e bem-estar e pode, por si só, prevenir algumas doenças. Através dos alimentos podemos fortalecer o nosso sistema imunitário e toda a capacidade de defesa às agressões externas.

No Inverno estamos sujeitos a temperaturas mais baixas, o nosso corpo arrefece e gasta mais energia para se manter quente. As necessidades energéticas aumentam ligeiramente e o nosso corpo pede comida, porque é através desta que obtem rapidamente energia. É preciso ter cuidado porque as necessidades de “energia a mais” são mínimas. Escolha alimentos que ajudam a aquecer, privilegiando o consumo de:

- Sopas e caldos;
- Legumes cozidos;
- Frutas frescas ou sumos naturais;
- Cereais integrais e seus derivados;
- Leguminosas;
- Sementes e frutos secos.

Opte sempre por uma alimentação saudável, variando, de forma a ingerir diferentes alimentos que irão fornecer diferentes vitaminas e sais minerais.

Assim, melhora o seu estado nutricional com uma resposta imunológica mais eficaz às infecções. Desta forma diga adeus às constipações e gripes!

## Mitos alimentares da alimentação no Inverno

### No Inverno precisamos comer...

Com as temperaturas baixas precisamos de alimentos energéticos que nos reforcem e que mantenham o calor corporal. Para manter a temperatura corporal estável, o organismo aumenta o seu metabolismo basal e queima mais calorias, na tentativa de evitar a hipotermia. Assim, prefira alimentos da época, com maior teor vitamínico e mineral que ajudam a combater o stresse, fornecem energia, aumentam a resistência imunológica e mantêm o bom humor:

Coma várias vezes ao dia (5-6 refeições diárias), pouco de cada vez, escolhendo alimentos energéticos:

- Leguminosas (feijão, grão, ervilha, soja, etc.);
- Legumes (couve lombarda, couve-flor, brócolos, grelos, nabijas, abóbora, espinafres, acelgas, etc.);
- Frutas (laranja, tangerina, toranja, kiwi, limão, dióspiros, romãs, uvas, amoras, groselhas, mirtilos, etc.);
- Frutos secos (amêndoas, amendoins, nozes, avelãs, pistáchios, pinhões, etc.).

### Os frutos secos no tempo mais frio...

Os frutos secos (figos secos, passas de uvas) e os frutos gordos (amendoins, nozes, azeitonas, pêra abacate) possuem diferente valor nutricional. O seu elevado valor energético deve-se, no que respeita aos secos, à maior concentração em todos os nutrientes e, quanto aos gordos, à sua riqueza em gordura e proteínas de baixo valor biológico.

Dado o seu valor calórico não devem ser consumidos em grandes quantidades. Devem, sim, fazer parte de uma dieta alimentar variada e equilibrada. São ricos em ácidos gordos insaturados (ácido oleico e linoleico), fornecem um tipo de gordura saudável e são ricos em proteínas, contribuindo com cálcio e ferro.

Uma mão cheia no lanche da manhã ou da tarde ou como sobremesa pode ser uma opção saudável, por ex. misturados num iogurte.