



## Recomendaciones de alimentación desde la Farmacia Comunitaria durante los meses

# de invierno



### Introducción

En invierno, las bajas temperaturas pueden influir en la demanda energética y en el funcionamiento del sistema inmunitario. Por un lado, se adaptan hábitos y suele producirse una **disminución de la actividad física**, aunque, por otro lado, se necesita un **mayor aporte calórico** con el fin de **mantener la temperatura corporal**. A esto, habría que sumar que en los meses de invierno se produce una **menor exposición solar**. Todo ello puede traducirse en un déficit de vitamina D, un incremento del riesgo de padecer infecciones respiratorias y en un posible aumento de peso.

Desde la Farmacia Comunitaria se pueden ofrecer **consejos y recomendaciones para fomentar una dieta equilibrada y saludable durante los meses de invierno** que ayuden a la población a aprovechar los beneficios de los alimentos estacionales, previniendo carencias nutricionales y fomentando siempre un estilo de vida saludable.

### Diferencias entre la alimentación en invierno y otras estaciones

La dieta invernal se caracteriza por un patrón alimentario donde predominan:



- **Platos más calientes y más calóricos:** cuyo objetivo es aportar energía para combatir el frío y reforzar el sistema inmunológico frente a infecciones respiratorias comunes durante esta estación. Hay mayor presencia de guisos, sopas, legumbres y tubérculos, frente a las ensaladas y platos más ligeros del verano.



- **Menor consumo de frutas frescas:** aunque hay frutas disponibles durante la temporada invernal, su ingesta suele disminuir en comparación con los meses más cálidos.



- **Uso de técnicas de cocción prolongadas:** estofados y horneados, por ejemplo, que aportan mayor sensación de saciedad y calor.

## Alimentos estacionales/típicos

En invierno, los alimentos típicos de temporada, ricos en nutrientes esenciales son:

-  • **Frutas:** naranjas, mandarinas, limones, kiwis, granadas. Ricas en vitamina C, esencial para reforzar el sistema inmunológico.
-  • **Verduras:** brócoli, coliflor, coles de Bruselas, espinacas. Con alto contenido en fibra, vitaminas y minerales.
-  • **Legumbres:** lentejas, garbanzos, alubias. Proporcionan proteínas vegetales y fibra.
-  • **Tubérculos:** patatas, boniatos. Fuente de energía y vitaminas del grupo B.
-  • **Frutos secos y semillas:** nueces, almendras, chía. Contribuyen al aporte de grasas saludables.

## Repercusión en el contenido calórico y en la calidad de la dieta

En esta época del año se tiende a desplazar el consumo de frutas y verduras y se incurre en un exceso de alimentos ricos en grasas y azúcares lo cual acarrea un menor aporte de vitaminas y minerales esenciales, reduciéndose la calidad de la dieta y se aumenta el riesgo de sobrepeso.

## Cómo mejorar la calidad de la dieta según el patrón invernal

Es importante priorizar alimentos de alta densidad nutricional, que aporten energía sin descuidar los micronutrientes por lo que en invierno se deberá:

-  • **Aumentar el consumo de frutas y verduras:** incluir una ración en cada comida para garantizar el aporte de vitaminas y antioxidantes.
-  • **Optar por técnicas de cocción saludables:** al vapor, al horno o en guisos con poca grasa.
-  • **Incluir legumbres y frutos secos:** como fuente de proteínas y grasas saludables.
-  • **Controlar las porciones de alimentos más calóricos:** moderar el consumo de embutidos, quesos grasos y dulces. Se debe buscar la calidad de la grasa que se ingiera promoviendo el consumo de aceite de oliva virgen extra, frutos secos y aguacate, entre otros. Promover el consumo de hidratos de carbono que provengan de cereales, verduras y frutas, en detrimento siempre del consumo de azúcares incluidos en productos de bollería, *snacks*, bebidas, etc.
-  • **Priorizar alimentos integrales:** pan, pasta y arroz integrales, para asegurar un buen aporte de fibra.



## Recomendaciones desde la Farmacia Comunitaria

Desde la Farmacia Comunitaria se puede educar a los pacientes sobre las particularidades de la dieta durante los meses de invierno para que conozcan cómo ajustar su alimentación de manera consciente, insistiendo en los beneficios de una dieta variada y equilibrada.

- **Fomentar el consumo de alimentos de temporada.**
- **Educar sobre la importancia de una dieta equilibrada:** incluyendo frutas, verduras, legumbres y grasas saludables, ajustadas a las necesidades de cada persona.
- **Ofrecer orientación sobre la suplementación de vitamina D:** informando sobre la necesidad de mantener unos niveles adecuados durante el invierno y valorando la suplementación cuando sea necesario y bajo supervisión de un profesional.
- **Promover la hidratación:** a pesar del frío, la ingesta adecuada de agua, caldos, infusiones, etc., sigue siendo fundamental.
- **Desmentir bulos alimentarios:**

- **“En invierno es necesario comer más para mantener el calor”:** salvo situaciones extremas (trabajos en exteriores, montañismo, etc.), una dieta equilibrada es suficiente para cubrir las necesidades energéticas.
- **“Es necesario tomar un suplemento de vitamina D en invierno”:** aunque el déficit de vitamina D es más común en invierno, su suplementación debe ser personalizada y recomendada por un profesional de la salud.
- **“Los caldos y sopas son suficientes para una buena alimentación en invierno”:** aunque reconfortantes, debe asegurarse una dieta con alimentos que aporten proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

