

“Alimentación sana para la temporada de invierno”

por el Grupo de Salud

Recomendaciones generales:

- Tener consciencia que en esta temporada de frío aumenta la demanda de energía física
- La comida de esta temporada nos ayuda a preparar el cuerpo físico y el alma para el invierno
- Los beneficios de comer las frutas y verduras estacionales incluyen: mejor sabor, más valor nutricional, aporte de los nutrientes que requiere tu cuerpo, aumenta la creatividad y variedad en la dieta y nos ayuda a vivir con más consciencia del ritmo de la tierra
- 5 de las frutas/verduras más sanas en el invierno son: las granadas, las acelgas y el *kale*, los cítricos (mandarinas, toronjas), las papas y las calabazas
- Piensa en poner un “Huerto en Casa” para tener verduras y frutas orgánicas, locales y con sabor y valor nutricional increíble además de las bondades de trabajar la tierra con tus hijos, acto que les enseña paciencia y consciencia
- Es importante comer lo que necesitas (pe: algunos necesitan ser vegetarianos, otros necesitan comer carne) y no pelearte con la comida
- Saber cómo hacer combinaciones de alimentos, especialmente los calientes y los fríos (teoría ying-yang, ver abajo)
- Es importante comer la fruta aparte para una mejor digestión de la comida y no “enfriar” al cuerpo demasiado
- Es importante no tomar mucha agua durante la comida para no “apagar el fuego digestivo”
- Cocinar con especias para calentar la comida (pe: jengibre, ajo, canela, cardamomo), cocinar con raíces (pe: calabazas, zanahorias) y comer verduras cocidas en lugar de frescas

¿Cómo podemos apoyar los cambios metabólicos naturales de nuestro cuerpo (y especialmente de nuestros niños) en el invierno con una alimentación sana del cuerpo y del espíritu?

- Tener comidas familiares
- Incluir alimentos que tengan las vitaminas y minerales necesarios para nuestra salud (las frutas y las verduras que son abundantes en el invierno)
- Mantener a los niños bien hidratados

- Invitar a los niños a tener una relación más fuerte con la comida (ofrecer diferentes colores, texturas, sabores)
- Como adultos, brindar ejemplos de comidas sanas a los niños
- Incluir a los niños desde la cosecha hasta la elaboración de los alimentos en la cocina
- Simplificar las rutinas
- Evitar la comida empacada, especialmente las comidas que contienen azúcar y/o conservadores

Muchas gracias a Alejandra Fregoso, Felicia Desrosiers, Pepe Fernández, Gretchen Fornelli y Mariana Bestard por sus aportaciones a la plática con este tema que sucedió el 29 de noviembre de 2016.

Para más información de “Huerto en Casa,” contacta a (777)2090764 o (55)54344525/facebook HUERTOENCASA

YANG

Calientan, Tensan, Concentran, Acumulan, Vibración lenta, Generan peso denso, Pasado, Tapa emocional

EXTREMOS

Exceso de sal (cruda/cocina) Cond. salados	GRASAS SATURADAS (carnes, huevos, quesos secos, embutidos)	Horneados Harinas
<ul style="list-style-type: none"> Tensión Sobrecarga Hígado/ Riñón Retención de líquidos Obesidad SPM (quiere azúcar) Piedras (vesícula, riñón) Presión alta Problemas circulatorios y respiratorios Exceso de apetito 	<ul style="list-style-type: none"> Condición ácida de la sangre Desmineralización Fermentación intestinos Pérdida flora intestinal Carga emocional Colesterol Piedras (vesícula, riñón) Presión alta Obesidad Alergias Se quiere azúcar Problemas sistema reproductorio 	<ul style="list-style-type: none"> Mucosidades Gases Flatulencias Problemas digestivos y de intestinos Problemas sist. respiratorio y digestivo Obesidad Retención de líquidos

EMOCIONAL

Agresivo – Impaciente – Con ira – Controlador – Tenso – Pasado – Violento – Cerrado – Insensible – Rígido

MENTAL

Rígido – Fanático – Inflexible – Falta de espontaneidad – Pasado

YIN

Enfrían, Dispersan, Vibración rápida, Sacan del centro, Chispa, Futuro, Evasión emocional

EXTREMOS

Frutas tropicales, solanáceas, comidas y bebidas frías, picantes, hierbas aromáticas, tofu crudo, leche de soja, lácteos blandos	Azúcares, estimulantes, chocolates, hielo, bebidas gaseosas con azúcar, pastelería y levaduras	Alcohol Drogas Vinagres
<ul style="list-style-type: none"> Desmineralizan Osteoporosis Gases y flatulencias Diarrea Enfrían el cuerpo Congelan grasas <p>AFECTAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> S. Digestivo S. Respiratorio S. Circulatorio Huesos Alergias 	<ul style="list-style-type: none"> Acidifican sangre Obesidad Diabetes Desmineralizan Emociones extremas Crean dependencia Alergias Problemas de piel 	<p>Debilitan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sist. Inmunitario Sist. Nervioso Sist. Circulatorio Sist. Digestivo Sist. Óseo

EMOCIONAL

Pasivo – Víctima de la vida – Depresivo – Falta de memoria – Cansado – Falta de vitalidad – Necesita dormir más – Falta de apetito – No se puede concentrar – Débil – Quiere climas cálidos – Futuro – Hipersensible

MENTAL

Falta de concentración – Falta de metas – Falta de dirección en la vida – Soñador – Falta de raíces

MODERADOS

- Cereales integrales
- Leguminosas
- Proteínas vegetales
- Pescado
- Algas
- Frutos secos
- Semillas
- Verduras
- Frutas frescas
- Frutas secas
- Endulzantes naturales
- Cond. Naturales
- Productos fermentados