



## ALIMENTOS X ESTAÇÃO MAIS FRIA DO ANO

*Invista em opções saudáveis para atender às demandas do organismo*



Durante o inverno, o corpo tende a trabalhar mais para se manter aquecido. Desse modo, uma alimentação adequada pode ajudar a fornecer os nutrientes necessários para manter a saúde e o bem-estar. Nos meses de junho e julho, são diversas as opções de legumes, verduras e frutas para se ter em casa e por um preço melhor, por conta da sazonalidade.

Supervisora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Ana Paula Gonçalves, conta que, no frio, o corpo tem um gasto energético acima do habitual para nos manter aquecidos e, apesar disso, não é preciso exagerar nas porções dos alimentos. Além disso, no inverno, as pessoas ficam expostas a gripes, resfriados

e outras infecções respiratórias, o que demanda uma atenção especial ao cardápio. “Uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas e minerais, ajuda a fortalecer o sistema imunológico, tornando-o mais capaz de combater essas doenças”, complementa a especialista.

Entre as opções da sazonalidade e trocas saudáveis destacadas por Ana Gonçalves, temos: Tangerina; Kiwi; Carambola; Abóbora; Batata-doce; Inhame; Gengibre; Farinha de aveia (substituindo a farinha de trigo) e Ricota (em vez de provolone).

Uma dieta equilibrada e variada, com foco em alimentos saudáveis e naturais, contribui para o bem-estar geral durante essa estação. Além disso, alguns alimentos têm propriedades termogênicas, capazes de aumentar a temperatura do corpo quando são digeridos. Desse modo, “o consumo de alimentos como sopas, chás e especiarias pode ajudar a manter o corpo aquecido e confortável durante as baixas temperaturas”, salienta a nutricionista, que traz uma última dica: “Se for difícil comer salada em climas mais frios, escolha opções que possam ser refogadas com azeite, como repolho, couve, espinafre e vagem”.