

# Alimentación en invierno

ADECUANDO NUESTRA DIETA A CADA ESTACIÓN



[www.isamarquez.com](http://www.isamarquez.com)



**Agua:** Es el elemento que según la **Medicina Tradicional China** se relaciona con el **invierno**. Su energía se caracteriza por el frío, la hidratación y el descenso (opuesto al Fuego). Tiene afinidad con los riñones y la vejiga. Regula la fortaleza física y sexual, la distribución de líquidos, la estructura ósea, la médula ósea, el cerebro, el aparato reproductor, las glándulas de secreción interna (suprarrenales, gónadas, tiroides, paratiroides), el cabello y el oído. La energía del invierno es la adecuada para **tonificar los riñones y nutrir lo más interno de nuestro organismo** (huesos, cerebro y médula).

## ¿Qué debemos incluir en nuestra dieta durante el invierno?

- Alimentos de naturaleza caliente** como el trigo sarraceno, canela, ajo, jengibre...
- Sabor salado suave** con alimentos del mar como algas y pescado.
- Alimentos de color oscuro** como el sésamo negro, algas, castañas, azukis...
- Alimentos que nutran la sangre** como el sésamo negro o la alfalfa, pequeñas cantidades de jengibre en caldos calientes...
- Picantes calientes** en pequeñas cantidades, que favorecen la circulación y calientan el organismo, como el jengibre. Evitar un exceso de picante que nos haría sudar y provocaría el efecto contrario al deseado, bajando nuestra temperatura corporal.
- Cereales integrales y legumbres** como base de nuestra dieta.

**Alimentos neutros**, que deberían formar parte de nuestra dieta básica durante todo el año: Arroz, cebada, mijo, quinoa, nabo, calabaza, judías verdes, patatas, zanahorias, col, brócoli, coliflor, guisantes, remolacha, garbanzos, lentejas, azukis, soja negra, pescado blanco, sardinas, alga kombu, sésamo, pollo, aceite de oliva...

### **Alimentos de naturaleza templada y caliente:**

Avena, trigo sarraceno, puerros, cebolla, ajo, hinojo, jengibre, canela, pimienta, castañas, nueces, trucha, cordero, queso curado...

### **Tipos de cocciones calientes:**

Cocciones más largas con más fuego, más presión y menos agua: fritos, estofados, guisados, horneados o parrilla.

### **Espicias calientes:**

Ajo, canela, clavo, jengibre, hinojo o pimienta incorporados a nuestros platos o en infusión.

### **Recetas de invierno:**

Crema de cereales, ensaladas de invierno (con verduras de raíz cocidas), caldos, guisos y potajes de legumbre con verduras, consomé de raíces y algas, crepes de trigo sarraceno...