

Nutrición invernal: conoce las mejores frutas y verduras para tu salud



*“Durante el invierno, debemos procurar **consumir los alimentos de temporada** porque la naturaleza es muy sabia y estos nos aportan los nutrientes que el cuerpo necesita para adaptarse mejor a la época”.*

Así explica **Itzel Benítez**, nutrióloga del [Tec de Monterrey campus Sinaloa](#), la importancia de consumir lo que la naturaleza ofrece en la temporada.

“En este momento nuestro cuerpo necesita alimentos que nos den la suficiente energía para poder seguir con la rutina a pesar del frío y que sean capaces de protegernos de enfermedades”, especificó Itzel.

Por dicha razón, la especialista en nutrición comparte una recopilación de **frutas y verduras de la temporada de invierno que no deberían faltar en tu alimentación** según sus beneficios.



width="900" loading="lazy">

Frutas y verduras de temporada invernal

1. Frambuesas

Abundantes en vitamina C, aporta beneficios antioxidantes que ayuda a la hora de prevenir el cáncer y neutraliza los efectos negativos de los radicales libres.

2. Cerezas

Tienen alto contenido de vitamina A que da energía, elimina toxinas y previene la retención de líquidos.

3. Zarzamoras

Contienen vitamina C que ayuda a prevenir enfermedades y produce colágeno, vitamina A que mantiene los huesos sanos y fibra que mejora la digestión.

4. Toronja

Está compuesta por vitamina C, potasio, calcio, hierro, magnesio y fibra, lo que facilita la digestión, reduce la presión arterial, produce colágeno y cuida la piel y el cabello.

5. Naranja

Contiene vitaminas del grupo B que fortalece el sistema nervioso, vitamina C que previene enfermedades y vitamina P que mejora la circulación.

6. Mandarina

Rica en ácido fólico que ayuda en la formación de anticuerpos y ácido cítrico que tiene un efecto desinfectante que potencializa la vitamina C para prevenir enfermedades.

7. Sandía

Tiene agua que la hace hidratante, licopeno que ayuda a proteger el corazón y vitaminas A, B y C que ayudan a regular el organismo y el sistema inmunológico.

8. Melón

Su fibra y potasio lo hacen depurativo, es hidratante por su alto contenido de agua y por la vitamina A y C fortalece el sistema inmunológico.

9. Papaya

Su alto contenido en vitamina C aumenta las defensas naturales, gracias a la vitamina A mejora la salud de la piel y la papaína ayuda a la digestión de las proteínas.

10. Piña

Es antiinflamatoria, ayuda a eliminar grasas, es rica en vitamina C que protege el sistema inmunológico y tiene potasio que le da un efecto diurético.

11. Kiwi

Su concentración de potasio favorece al funcionamiento muscular, vitamina C que protege el sistema inmunológico y vitamina K que mejora la coagulación.

12. Espinaca

Tiene magnesio que ayuda a mantener la musculatura y reducir el cansancio, vitamina A que protege la visión y vitamina C que aumenta las defensas naturales.

13. Zanahoria

Es una fuente de vitaminas A que protege la visión, E que le da elasticidad a la piel, fósforo y potasio que despiertan la mente y vitaminas B y C que aceleran la curación.

14. Pepino

Destacan vitaminas del grupo B que cuida la salud celular y relajan el sistema nervioso, potasio protege el corazón y antioxidantes que mejoran la función cerebral

15. Pimiento

Aporta vitamina C que fortalece el sistema inmunológico, vitamina A que mejora la visión, complejo B que aumenta la energía celular y tiene un efecto analgesico.

16. Col de Bruselas

Contienen vitamina K que cuida la salud de los huesos, fibra que mejora la digestión, anticancerígeno natural y antioxidantes que retrasan el envejecimiento.

17. Apio

Previene el hígado graso, es anti inflamatorio, reduce los niveles de azúcar en la sangre y sus antioxidantes cuidan la salud cerebral

18. Ejote

Evita la oxidación de las células, es un anti inflamatorio y nos protege contra enfermedades infecciosas.

19. Jengibre

Es un anti inflamatorio natural que refuerza el sistema inmune, da energía y ayuda a mejorar las funciones de nuestros órganos.

20. Cúrcuma

Es un anti inflamatorio natural que además ayuda a mejorar la funciones hepáticas que previenen el hígado graso.



width="900" loading="lazy">

Estrategias para consumir más frutas y verduras

*“En cada comida debe haber una **porción de frutas y verduras**, lo adecuado es que esta represente **una mano extendida** y se procure una variedad diferente”, afirmó la nutrióloga.*

Para facilitarte el consumo de estos alimentos y cumplas con **la porción adecuada**, la experta recomienda lo siguiente:

1. Jugos

Según la nutrióloga, los jugos son la opción ideal para consumir vegetales y pueden compensar la falta de vegetales en tus comidas regulares.

Además, especifica que los jugos deben ser tomados en ayunas después de un vaso con agua o con el estómago limpio, ya sea de merienda o colación.

Estos son algunos **jugos que recomienda**:

a) Jugo de espinaca, apio, piña miel, jengibre, pepino y limón

Ideal para darte energía, hidratarte, recuperar electrolitos, reforzar tu sistema inmunológico, mejorar las funciones de tus órganos y te ayuda a la pérdida de peso.

b) Jugo de zanahoria, apio, piña o mandarina, curcuma, jengibre y pepino

Ayuda a la pérdida de peso, es antiinflamatorio y mejora las funciones hepáticas previniendo un hígado graso.

2. Fruta y verdura fresca o entera

“Comer fruta fresca o entera te permite **aprovechar su fibra**, lo cual ayuda a mejorar el flujo del tráfico intestinal, regular los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa en la sangre”, reconoció la nutrióloga.

Señala que la fibra debe estar **acompañada de agua** porque si la fibra no se hidrata puede **ocasionar el efecto contrario** y provocar estreñimiento.

Incluso, menciona que **si no eres fan de las ensaladas** o durante el invierno no se te antojan puedes comer **frutas y verduras como botana**.

“Combinar cacahuates y churritos con frutas y verduras es una estrategia para consumir menos alimentos con poco valor nutricional con la satisfacción de darle un toque más sano”, explicó Itzel Benitez.



width="890" loading="lazy">

Para finalizar, destacó que las **malas prácticas son tentadoras** y muy comunes, más si no tenemos la energía suficiente para combatirlas, por lo que es importante comer sanamente.

“Las bajas temperaturas nos llevan a buscar la comodidad, está en ti romper con ello, tomar la iniciativa y ser el cambio que quieres ver en ti”, cerró la nutrióloga.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: