

Dieta en invierno. Entrevistamos a Vanessa Losada



[Me gusta esta página](#)

Sé el primero de tus amigos en indicar que te gusta.



Bienvenidos a un nuevo podcast de Tv Bio, patrocinado por [Soria Natural](#). Nos acompaña Vanessa Losada, nutricionista holística y dedicada a proyectos de alimentación saludable. Autora del blog [vanessalosada.com](#).

Vamos a hablar de la dieta en invierno, el "**winter food**".



Por [tvbio.es](#)



Dieta en Invierno. Entrevistamos a Vanessa Losada

 1



Descargar



Suscribirse



Compartir

[Descargar APP](#)

 REPRODUCIR

00:00

15:09

Vanessa, ¿qué hay que tener en cuenta en una dieta en invierno?

En esta época del año necesitamos introducir calor al cuerpo y reforzar el sistema inmunológico. Para ello lo primero que hay que hacer es consumir alimentos que nos aporten esa energía calorífica. Tenderemos siempre a tomar sopas, cremas, caldos, estofados... Las cocciones serán lentas y óptimas: vapor, cocciones lentas...

También hay que tener en cuenta que hay que elegir alimentos locales y de temporada porque el papel de los alimentos está muy relacionado con esa energía que vamos a recibir. Por ejemplo, un tomate no nos interesa para el invierno porque es un producto de verano, que nos enfría. Es cierto que tiene mucha Vitamina C pero en invierno es mejor acudir a otro tipo de vitaminas para obtener esa Vitamina C: zanahoria, nabo, apio, hinojo, coles... Son verduras que nos aportarán calor y nos equilibrarán.

Alimentos aliados para invierno

Además de los alimentos de raíz que acabo de comentar, hay otros que nos ayudarán por ejemplo a prevenir gripe.

Sería el perejil, las frutas del bosque, la granada, las coles de bruselas, brócoli, berros... Por otro lado, sería interesante consumir alimentos que potencien el sistema inmunológico como los hongos y los probióticos: chucrut, kombucha...

Igualmente también especias como el ajo y el jengibre.

¿Cómo notamos que necesitamos ese calor en el cuerpo? Yo a veces tengo las manos frías, ¿tiene que ver con eso?

A veces sí y a veces no. No siempre son señales evidentes.

Se nota mucho en el frío renal. Quizá no notemos los síntomas pero tiene que ver con un frío corporal

generalizado como levantarte por la mañana y tener frío.

Asimismo puedes notar entumecimiento de manos, huesos o articulaciones. Son señales de frío interior.

En estos casos hay que nutrirse bien con legumbres y con alimentos que nos calienten.

Vanessa, a veces no absorbemos todos los nutrientes de los alimentos y es necesario un aporte de suplementación.

Cierto, por eso comentaba lo de los probióticos.

Para la suplementación podemos tener en cuenta la equinácea, porque es una planta que estimula el sistema inmunológico.

Si no vamos a tomar muchos hongos o necesitamos un aporte de hongos adaptájenos podemos buscar suplementación con reishi o shiitake.

También Vitamina C porque tenemos mucho desgaste de esta Vitamina con el estrés. Además es una Vitamina muy delicada y al menos hay que suplementarse con esta Vitamina al menos una vez al año.

Asimismo es importante tomar probióticos.

Vanessa tú haces Food Coaching, ¿qué es?

Es un asesoramiento nutricional personalizado, tanto práctico como teórico.

Buscamos que la persona aprenda a realimentarse, a cambiar sus hábitos de alimentación.

Hay que identificar qué te impide hacer ese cambio, y una vez se identifique eso empezar a aprender qué alimentos son los buenos y cuáles no, cómo hacer la compra, qué dieta es la más idónea...

¿Qué consejo nos puedes dar para abandonar un hábito saludable?

Buscar su sustituto. Algo que pueda cubrir ese enganche durante un tiempo hasta que te desenganches del todo. Si uno quiere dejar el café por ejemplo puede buscar alguna alternativa como el café de malta, la achicoria o el café de cereales con bebida vegetal.

¿Qué proyectos tienes próximamente?

Todos los años hacemos un curso de 9 meses, donde se aprende a ver qué te sienta mejor, cuál es tu dieta ideal y cómo hacer una transición hacia una alimentación saludable.

Empieza este sábado y las matrículas están abiertas.

Por otro lado trabajo con una red hotelera para diseñar un gama de desayunos saludables en los hoteles.

Más información sobre [Vanessa Losada](#)



Los podcast's de...
Tv Bio
#TodosLosMiércoles

Hoy Patrocina
SoriaNatural®

Me gusta 18 [Compartir](#)

[Compartir](#)

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

- [Artículos](#)
- [Contacta con nosotros](#)
- [Nueva Ley de Privacidad - RGDP](#)

- [Permacultura con Albert Piqué](#)
- [Trucos de Agricultura Ecológica](#)

- [Bioterra](#)
- [Ecocultura](#)
- [Ecosevilla](#)
- [Ecoviure](#)

- [Huertos](#)
- [Cosmética](#)
- [Bioconstrucción](#)
- [Salud](#)

- **CLUB DE PROBADORES**

- [Caldo de Pollo de Costa Eco](#)
- [Caldo Genmai Miso de Amandin](#)
- [Aceite ecológico de Oliflix](#)
- [Bebida de Arroz con cacao de Amandin](#)
- [Bioperchas de Varmys](#)
- [Tés de Clipper](#)
- [Tortitas de El Granero Integral](#)

- **REDES SOCIALES**

 [Facebook](#)

 [Twitter](#)