



## Alimentos Fortalecedores en Otoño

Ya la vuelta al cole superada, nos vamos adaptando a menos horas de luz y a la bajada otoñal de temperaturas, pero aún así nuestro organismo nos pide prevención y fortalecer las defensas. ¿Como? Aportando **Alimentos Fortalecedores**, especialmente verduras y frutas con **mayor densidad y fortalecedoras de nuestro sistema inmune.**

Los **tubérculos** que habíamos minimizado en verano, van cogiendo poco a poco mayor protagonismo y aparecen en forma de **nabo, calabaza, boniato y chirivía**, ideales para ser utilizadas en ensaladas tibias con poder más saciante y "calorífico", así como en **caldos y cremas de verduras reconfortantes.**

Estas **verduras de raíz** son consideradas "yang" en la medicina china es decir, de energía contractiva,

manteniendo así **el calor interno** en el organismo. Es lo que el pide el cuerpo en ésta época del año, retener más calor sin dejar tampoco de consumir verduras de hoja verde más refrescantes, formando así un perfecto equilibrio. De hecho, el otoño se caracteriza por cambios de temperatura constantes, y la dieta debe ir a acorde con ello. De **hoja verde**, son de temporada **la escarola, alcachofas, la col kale (y otras crucíferas)**, totalmente combinables en ensaladas templadas con calabaza o boniato cocidos por ejemplo.

Otra exquisitez de temporada son las setas. Especialmente las **setas shiitake, maitake y reishi, y la seta calabaza** con elevado poder **antiinflamatorio, antioxidante y antiviral**. Son consideradas alimentos **anti-cáncer y cardiosaludables**. Se pueden consumir en salteados, cremas o incluso , algunas de ellas, crudas o marinadas. Aportan un sabor particular, y proporcionan una buena fuente de vitaminas del grupo B, imprescindible par nuestro **sistema nervioso** .

Otro regalo y uno de mis alimentos fortalecedores favorito que nos ofrece el otoño son las **castañas**. Se trata de un fruto seco que nos aporta hidratos de carbono estables en sangre, proporcionandonos una **energía duradera**, disminuyendo así las ganas de picotear a lo largo del día. Son **antioxidantes**, y aportan **magnesio, fósfofo y hierro**. A destacar su poder **prebiótico** al contener un tipo de fibra llamada **inulina**, siendo ésta uno de los alimentos favoritos de nuestra flora intestinal, tan determinante para nuestra salud e inmunidad. Las castañas pueden consumirse asadas, en mermeladas, como relleno, en cremas de verduras (de cebolla por ejemplo), o en repostería en forma de harina apta para celíacos, siendo ésta **libre de gluten**.

Los caquis, **nutritivos, bajos en grasa y ricos en betacaroteno**, cuidan de nuestra **piel, mucosas y sistema inmunológico**. Su fibra soluble combate el **estreñimiento**,

aunque si se consume sin estar en su punto de madurez, puede llegar a ser astringente y comportarse entonces como un **antidarréico**. Son ideales para hacer mermeladas, natillas, en batidos y tartas, con frutos secos o solos, consumidos con una simple cuchara.

La granada en cambio es **ligera, depurativa y diurética**. También rica en fibra soluble, saciante y reguladora del tránsito intestinal. Su poder **antioxidante, tonificante y revitalizante** la convierte en gran aliada en épocas de cansancio y agotamiento. Al ser rica en vitamina C, nos ayuda a **combatir virus** a la vez que aportar un efecto **anti-aging** a nuestra piel. Combina con un sinfin de platos, con muesli o porridge y yogur vegetal, en ensalada con escarola o berros, en arroces o quínoa en forma de ensaladas frías, en salsas saladas y especiadas, o en versión dulce en forma de helado y sorbetes.

Este Otoño, adopta tus aliados y alimentos fortalecedores de temporada, y disfruta del cuidarte desde dentro hacia fuera 😊

Artículo elaborado para [Bioecoactual, Octubre 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)