

Cómo cuidar tus defensas con lo que comes en otoño

La bajada de temperaturas, una mayor humedad en el ambiente y los cambios térmicos repentinos conforman un cóctel perfecto para los resfriados y catarrros en otoño. Para prevenirlos o sobrellevarlos de la mejor forma, es importante adoptar una alimentación saludable y equilibrada que aumente las defensas. Desde el restaurante Bodega de los Secretos, ubicado en la bodega más antigua de Madrid, nos cuentan cuáles son los nutrientes necesarios para estar sanos en esta estación. www.bodegadelossecretos.com



Lomo de merluza sobre couscous de tinta de calamar y salsa suave de naranja

20€

1. **Vitamina C.** Es una de las vitaminas más demandadas durante el invierno, ya que, además de ser un potente antioxidante, ayuda a reforzar el sistema inmunológico. Una dosis extra de

Vitamina C ayudará a aliviar los síntomas del resfriado y a acortar su duración. Algunos de los alimentos que la contienen son el kiwi, la naranja, el pimiento rojo, el perejil, etc.

2. **Vitamina B3.** Esta vitamina es la principal encargada de mantener las mucosas en condiciones normales, por eso es tan importante ingerir alimentos que la contengan durante el invierno. La carne roja, el pescado, los tomates, el pollo o los huevos son algunos de los alimentos ricos en Vitamina B3.
3. **Vitamina A.** Este nutriente beneficia la formación y el mantenimiento de los tejidos óseos y blandos, los de las membranas mucosas, los de los dientes...y se puede encontrar en la leche, la mantequilla, el queso *cheddar*, la lechuga o la calabaza, entre otros.
4. **Vitamina D.** Es la llamada “vitamina solar”, ya que puede ser sintetizada en la piel en respuesta a la radiación de los rayos UVB. También está presente en los huevos, la carne, el pescado azul, la leche, etc.
5. **Ácido fólico.** El ácido fólico ayuda a crear glóbulos blancos, su ausencia en el organismo conduce a que disminuya la producción de éstos y que uno esté más susceptible a las infecciones (catarros, gripes...) Las mejores fuentes de ácido fólico son las legumbres, el arroz, el pan, el brócoli o los cereales.
6. **Omega 3.** El Omega 3 se trata de un nutriente que mejora las defensas, a la vez que aporta más energía a quien lo ingiere. Entre los productos con más niveles de Omega 3 se encuentran los pescados, especialmente los azules; también se puede hallar Omega 3 en el aguacate, en los frutos secos o en la avena, entre algunos otros.



Tataki de bonito del norte sobre verduras al Wok y anacardos

19€

Acerca de Bodega de los Secretos

Bodega de los secretos es un restaurante del centro de Madrid ubicado en unas bodegas rehabilitadas del s. XVII. En él la cocina es de vanguardia mediterránea y llama la atención su espacio, que hace sentir al comensal en un oasis en pleno centro de la ciudad. Sus paredes están repletas de hornacinas, cúpulas, arcos y pechinas ornamentadas.

Su oferta gastronómica la componen entrantes de todo tipo, una exquisita selección de carnes, pescados y arroces y una deliciosa carta de postres para terminar cualquier comida o velada de la mejor de las maneras.

Calle de San Blas, 4, 28014 Madrid
914 29 03 96

Síguenos en:

[/bodegadelossecretos](#)

[@bodegadelossecretos](#)
