



## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: [editor@elpinguino.com](mailto:editor@elpinguino.com)

### OTOÑO E INVIERNO: RECETAS TRADICIONALES Y MÁS SALUDABLES PARA EL FRÍO

#### Señor Director:

Con la llegada de las bajas temperaturas, también reaparecen comidas que suelen vincularse al invierno y a los encuentros familiares. Sopaipillas, calzones rotos, picarones y otras recetas tradicionales, vuelven a tener protagonismo en la mesa, especialmente durante días fríos o lluviosos. Estas elaboraciones forman parte de la cultura gastronómica local y de tradiciones que, muchas veces, evocan recuerdos y celebraciones.

No obstante, el consumo habitual de productos altos en azúcares, frituras y grasas saturadas, puede generar un aporte excesivo de calorías y reemplazar opciones más equilibradas dentro de la dieta diaria. Frente a este escenario, resulta relevante entender que no es necesario eliminar por completo este tipo de alimentos, sino optar por alternativas que permitan conservar su esencia tradicional mediante cambios simples y sostenibles a lo largo del tiempo.

Hoy existen diversas maneras de preparar versiones más saludables de platos típicos de otoño e invierno. En preparaciones como calzones rotos o picarones, por ejemplo, se puede reducir la cantidad de azúcar añadida, reemplazar parte de la harina refinada por integral o utilizar métodos de cocción como el horno o la freidora de aire para disminuir el uso de aceite. Asimismo, ingredientes como la canela, vainilla, frutas o el zapallo, ayudan a potenciar naturalmente el dulzor, manteniendo el sabor característico, sin depender exclusivamente del azúcar.

Algo parecido ocurre con preparaciones saludables habituales durante los días fríos. Recetas tradicionales chilenas como la cazuela, porotos con riendas, lentejas guisadas o distintos tipos de carbonadas, son alternativas nutritivas cuando incorporan verduras de temporada, proteínas de buena calidad y una menor cantidad de ingredientes ultraprocesados. Tanto el otoño como el invierno ofrecen alimentos ampliamente disponibles, como zapallo, acelga, espinaca, zanahoria y legumbres, que permiten preparar comidas reconfortantes y equilibradas.

La alimentación durante los meses fríos no necesita centrarse únicamente en restricciones o prohibiciones. Mantener las tradiciones culinarias también puede ir de la mano con decisiones que favorezcan una mejor calidad nutricional. Pequeños cambios en la selección de ingredientes y en la forma de preparación, permiten disfrutar de comidas típicas de la temporada, promoviendo hábitos alimentarios más saludables y sostenibles.

**Andrés Melgarejo,**  
**Académico Carrera de**  
**Nutrición y Dietética UDLA**