

Fecha: 16-07-2022
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Actualidad
Título: Breve guía de alimentos para saciarse y pasar sanamente el frío

Pág.: 2
Cm2: 706,8
VPE: \$ 3.886.677

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☐ No Definida

¿Están canceladas las sopaipillas? ¿Por qué en invierno se comen menos verduras? Responden especialistas

Breve guía de alimentos para saciarse y pasar sanamente el frío

IGNACIO MOLINA

Cuando llega la lluvia, no sólo surge el frío (y a veces la nieve), también las sopaipillas. Es cosa de asomarse a la calle: algunas personas sostienen en un mano un paraguas y en la otra una sopaipilla. Pero ojo. Se trata de una masa rica en sabor y calorías que las nutricionistas que hablan en esta nota no recomiendan para nada.

¿Están canceladas las sopaipillas? Antes de saberlo, es importante mencionar los alimentos que sí sirven para enfrentar de mejor manera el invierno.

¿Cómo saciarse sanamente?

La nutricionista Tamara Dides afirma que los frutos secos, como las almendras, las nueces y las avellanas; además de las legumbres, como los garbanzos, las lentejas y los porotos, son alimentos recomendables para consumir estos días de frío. ¿Por qué? Por su capacidad de saciedad.

"Los frutos secos -a diferencia de las sopaipillas- son ricos en grasas saludables, las que protegen nuestra salud cardiovascular, además de aportar fibra, ciertas cantidades de proteínas y micronutrientes como vitamina E, potasio y magnesio, entre otros", dice. Pero lo más importante: "Son alimentos saciantes", sostiene.

Marcela Rivera es nutricionista y tiene un magister en educación universitaria. Afirma que las bajas temperaturas provocan que el cuerpo exija más energía para mantener la temperatura corporal. Su colega, Tamara Dides, explica que el cuerpo, de este modo, aumenta las señales de apetito, ligadas sobre todo a platos más altos en calorías. Por eso, además de los frutos secos, recomienda las legumbres. "Son altas en proteína de origen vegetal, carbohidratos complejos, fibra y micronutrientes como hierro y vitaminas del complejo B", detalla.

Otra opción, añade Dides, es el jurel. "Es un pescado graso rico en omega 3, que potencia el sistema inmune. También es antiinflamatorio y protector del sistema cardiovascular; además, es un alimento rico en proteínas de alto valor biológico, clave para favorecer la saciedad", detalla Dides, quien por sus conocimientos en la materia es embajadora de productos San José.

¿Y las verduras?

La nutricionista Dides añade que en invierno cuesta comer verduras porque preferimos disfrutar un plato caliente. "En estos casos se recomienda comer crema de verduras, salteados, guisos, entre otros. Idealmente siempre incluir ensaladas, pero en invierno incluirlas en

La clave, coinciden nutricionistas, es satisfacer la demanda calórica, que aumenta durante los días de frío, mediante alimentos como sopas, guisos, lentejas, nueces y avellanas.



"Es preferible para el almuerzo comer caldos, que aparte de calorías, nos entregan calor"

Marcela Rivera, nutricionista y magister en educación universitaria

En invierno cuesta comer verduras porque el frío hace preferir disfrutar de un plato caliente.

el plato caliente es una buena forma de asegurar un mejor consumo", dice.

Marcela Rivera, quien trabaja como directora de nutrición en la Universidad del Alba, de La Serena, ratifica y agrega que en esta época lo recomendado es consumir carbonada, cazuela o sopas de todo tipo. "Es preferible para el almuerzo comer caldos, que aparte de calorías, nos entregan calor", dice

¿Sopaipillas canceladas?

Rivera afirma que no recomienda comer sopaipillas ya que no se suele comer solo una, sino varias, y en general las frituras en exceso hay que evitarlas. "Ese tipo de preparaciones es perjudicial para la salud. El exceso de frituras y grasas que finalmente se saturan,

más la formación de otros elementos, como la acrilamida, que se producen en la mezcla de carbohidratos cocinados a altas temperaturas en aceite recalentados, puede provocar problemas internos, problemas inflamatorios, principalmente cardiovasculares", advierte.

¿Significa que las sopaipillas están canceladas? No tan así. "Podríamos pensar en darnos un gusto una vez a la semana y que esta sopaipilla por ejemplo reemplace el pan del desayuno o de la once, ya que una sopaipilla de 60 gramos -frita y seca- aporta 240 calorías", detalla. "Ojalá esté preparada en casa, con aceite nuevo y de los cuales conocemos su origen", sugiere la nutricionista.

Alimentos preparados

La chef Pilar Crisóstomo afirma que si opta por consumir alimentos preparados, lo importante es que estén envasados con la tecnología MAP (modified packaging atmosphere, por sus siglas en inglés). "Entre sus principales beneficios está la extensión de la vida útil de los alimentos, lo que ayuda a conservar los sabores y aromas sin necesidad de utilizar preservantes ni conservantes. Es una alternativa segura para usar en microondas", dice.

Y luego pasa un dato: "En Fork, donde trabajo, tenemos buenas alternativas de comida preparada, que aportan nutrientes y verduras, y en diferentes formatos y platos que pueden ser de gusto para toda la familia. Por ejemplo, el plato curry dhal, es en base a lentejas con diferentes verduras tipo guiso; una comida completa y con aporte calórico. Por otro lado, tenemos opciones como el tikka fungi balls, que son albóndigas hechas de hongos, lo que entrega una buena fuente de proteínas y está acompañado de lentejas, arroz basmati y semillas; ideal para quienes buscan opciones vegetarianas", recomienda.

Leche caliente

El neurólogo Álvaro Vidal afirma que en invierno, para el frío, otra recomendación es consumir alimentos que contengan tritófanos. Explica que se trata de aminoácidos que se encuentran en el pescado, los huevos, los lácteos descremados y las carnes blancas. Vidal, neurólogo de Clínica Somno, dice que los tritófanos ayudan a secretar melatonina, la hormona que permite conciliar el sueño más prontamente.

"La leche tiene un alto contenido de tritófanos. La recomendación es tomar una leche tibia antes de dormir para tener un buen sueño, saludable", afirma.