

COLUMNA

Javier Maruri Vargas
 Académico de Nutrición y Dietética
 Universidad Andrés Bello



Cómo mantener una alimentación saludable y no sucumbir al frío

Las bajas temperaturas ya han llegado a muchas ciudades, obligándonos a adaptar nuestros hábitos. Durante esta temporada, es común sentir que el cuerpo pide alimentos más calóricos y reconfortantes, lo que puede hacer que descuidemos nuestra dieta. Sin embargo, es posible mantenerse saludable y disfrutar del frío sin caer en excesos. La hidratación es un aspecto clave que a menudo olvidamos cuando el clima se enfría. Aunque la sed disminuye, es esencial seguir bebiendo líquidos. Una excelente alternativa es sustituir el agua habitual por infusiones calientes, las cuales, además de hidratar, ayudan a elevar la temperatura corporal de manera reconfortante.

Las sopas son otro recurso perfecto para esta época del año. Preparadas en casa con ingredientes frescos y naturales, evitan los excesos de grasas saturadas y sodio presentes en sopas procesadas, y son una excelente fuente de nutrientes. Este tipo de platos no solo calientan, sino que también aportan saciedad y bienestar.

Las legumbres, además de ser una fuente rica en proteínas, fibra y energía, son ideales para

los días fríos. Servidas en guisos o estofados, contribuyen al calor corporal y nos mantienen satisfechos sin recurrir a alimentos poco saludables.

En cuanto a las verduras, aunque tendemos a consumir menos en invierno, incorporarlas a nuestros platos calientes no tiene que ser difícil. Preparaciones como tortillas de verduras, budines al horno o salteados con guarniciones tibias son opciones deliciosas que aseguran una buena ingesta de vegetales sin dejar de ser reconfortantes.

A pesar de que el frío puede invitarnos al sedentarismo, el invierno también es una excelente oportunidad para incorporar actividad física. Realizar ejercicio no solo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también es una forma efectiva de generar calor y combatir el frío de manera natural.

Más allá de los alimentos, el contexto en el que compartimos la comida tiene un impacto significativo. Comer en familia o con amigos crea un ambiente cálido y acogedor, que, aunque no provenga de la estufa, puede ser justo lo que necesitamos para disfrutar del invierno de forma más placentera y saludable.