

Conoce los alimentos que aportan las mejores vitaminas para este invierno

Durante el invierno, una buena alimentación se vuelve fundamental. Las bajas temperaturas, junto con el alza de enfermedades respiratorias, exigen un refuerzo nutricional que ayude al cuerpo a mantenerse fuerte, activo y con energía. Según cifras del Ministerio de Salud, las consultas por infecciones respiratorias aumentaron un 187 % entre enero y mayo de este año, siendo mayo el mes más crítico. Y aunque ese

fue el peak, el invierno aún no termina: cada semana trae un clima distinto, y estos cambios bruscos de temperatura siguen siendo un factor que puede gatillar nuevos resfríos. Ante este escenario, expertos comparten una guía simple y práctica con los alimentos que entregan las vitaminas esenciales para enfrentar esta temporada. “Una buena alimentación no solo te ayuda a sentirte con más ánimo, también

fortalece el sistema inmune, cuida la piel y mejora la salud en general. Hay muchos alimentos que están al alcance y que pueden marcar la diferencia en cómo vivimos el invierno”, explica Evelyn Figueroa, nutricionista y Jefa de Planificación Operacional en Aramark Chile. Sopas, guisos y cremas de verduras son una excelente forma de incorporar estas vitaminas. Además, elegir frutas y verduras

de estación es más económico y sabroso. “Mientras más colores tenga tu plato, más nutrientes estarás sumando. Lo ideal es consumir al menos cinco porciones al día: tres verduras y dos frutas de diferentes colores”, agregó Figueroa.

LOS ALIADOS DEL INVIERNO: ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS CLAVE

Cítricos (naranja, mandarina, limón): Altos en vitamina C, que fortalece el sistema inmune y mejora la absorción del hierro. Ideales para prevenir resfríos. Espinaca, acelga y brócoli: Ricos en vitamina A, C, K y

minerales como ácido fólico, además de antioxidantes que protegen las células. Ayudan a mantener la piel, la vista y los huesos sanos. Huevos: Aportan vitamina D y B12, esenciales para el sistema nervioso, la energía y el buen funcionamiento cerebral.

Pescados grasos como salmón, jurel o atún: Contienen vitamina D y omega-3, que fortalecen los huesos, combaten la inflamación, entregan beneficios en salud cardiovascular y ayudan a prevenir estados de ánimo bajos. Lácteos (leche, yogur, queso fresco): Ricos en calcio, vitamina D y B2, que mantienen huesos fuertes y

ayudan a metabolizar mejor la energía de los alimentos. Frutos secos y semillas (nuez, linaza, chía): Buena fuente de vitamina E y selenio, antioxidantes que protegen las células del daño y favorecen una piel saludable. Zanahoria, zapallo y camote: Aportan vitamina A (betacarotenos) y fibra, fortalecen la salud visual y ayudan a regular el tránsito intestinal. Legumbres (lentejas, porotos, garbanzos): Ricas en vitaminas del complejo B, fundamentales para producir energía y reforzar el sistema inmune. También aportan fibra, hierro y proteína vegetal.