

Cuáles son las 4 mejores bebidas calientes para combatir el frío

Estos líquidos no solo ayudan a la hidratación, sino que aportan calor, un sabor delicioso y diferentes nutrientes.

Samuel Durán*

Con la llegada del invierno, nuestras preferencias cambian y las bebidas calientes se convierten en nuestras aliadas para combatir el frío. No solo nos brindan ese calor reconfortante que tanto necesitamos, sino que también son una excelente forma de mantenernos hidratados y aportar nutrientes esenciales a nuestro organismo. En esta temporada, es importante elegir opciones que, además de ser deliciosas, contribuyan a nuestro bienestar y nos ayuden a prevenir enfermedades crónicas.

Sin embargo, es fundamental tener en cuenta que la temperatura a la que consumimos estas bebidas es crucial para nuestra salud. Beber líquidos a temperaturas superiores a 65 grados Celsius puede incrementar el riesgo de cáncer de esófago. Por ello, es recomendable disfrutar de estas infusiones a una temperatura adecuada y con moderación en el uso de azúcar, para aprovechar al máximo sus beneficios sin poner en riesgo nuestra salud.

Estas son cuatro opciones de bebidas calientes que no solo son perfectas para disfrutar en los días fríos, sino que también ofrecen diversos beneficios para la salud. Estas recetas están diseñadas para proporcionar una experiencia placentera y nutritiva, ayudándonos a mantener un estilo de vida saludable durante el invierno.

1. Chocolate caliente

El chocolate/cacao, además de tener un gran sabor y que se disfrute más en días fríos, contiene una elevada cantidad de flavonoides, como procianidinas, epicatequina, catequina, metilxantinas y principalmente teobromina, que constituye alrededor del 2% al 3% de su peso. También, contiene una pequeña cantidad de cafeína.

Estos componentes pueden tener efectos antiinflamatorios y mejorar el estado oxidativo, ya que reducen niveles de PCR e IL-6. Además, los flavonoides del cacao tienen efectos cardioprotectores.

En cuanto al aporte de calorías de estas bebidas, dependerá básicamente de la cantidad de azúcar que contengan, siendo ideal preferirlas sin o con baja cantidad de azúcar.

En el caso del chocolate caliente que se prepara con cacao amargo, puede ser consumido sin problemas 2 o 3 veces por semana. Sin



► El chocolate contiene una elevada cantidad de flavonoides y, en menor grado, cafeína.

embargo, si se utiliza chocolate en barra, espesado o cacao dulce, recomendaría un consumo ocasional.

Si opta por preparar el chocolate caliente con cacao amargo, se puede agregar algún endulzante no calórico o un poco de azúcar, procurando no exagerar en lo dulce. De esta manera, se puede disfrutar de una bebida deliciosa y saludable sin comprometer el equilibrio nutricional.

2. Café

El café es una bebida consumida diariamente por gran parte de la población mundial. Por ello, los efectos de la cafeína presente en el café han sido estudiados en las últimas décadas a través de varios estudios observacionales y ensayos clínicos.

Según los datos, este producto puede contener una importante cantidad de cafeína: una taza de café contiene 95 mg, el café instantáneo contiene 60 mg, el café expreso (1 shot) contiene 65 mg, y el café descafeína-

do contiene 4 mg.

La cafeína puede estimular la producción de adrenalina, lo que a su vez tiene varios efectos sobre el sistema cardiovascular, como aumento de la presión arterial, disfunción endotelial, inflamación y disminución de la sensibilidad a la insulina. Estos efectos pueden estar asociados con el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, el consumo regular de café muestra efectos cardiovasculares positivos.

Estos efectos positivos del café probablemente son impulsados por los nutrientes antihipertensivos que posee, como la vitamina E, niacina, potasio y magnesio, así como los polifenoles. Además, el consumo de café se ha asociado inversamente con varias enfermedades crónicas, incluida la diabetes tipo 2, los accidentes cerebrovasculares, la enfermedad de Parkinson, el cáncer de próstata avanzado, el cáncer de endometrio y el cáncer de hígado.

En cuanto a su consumo, recomiendo que

no consuma café más de 3-4 veces al día.

3. Té

El té es una de las principales fuentes dietéticas de flavonoides y es la segunda bebida más consumida en todo el mundo. En Chile, en particular, se presenta un elevado consumo de té comparado con nuestros vecinos. Esta bebida se produce a partir de una infusión en agua caliente de *Camellia sinensis* seca, creando así una bebida rica en flavonoides.

Las diferencias en el procesamiento post-cosecha dan como resultado varias categorías de té, incluido el negro (fermentado), el oolong (parcialmente fermentado) y el verde (sin fermentar), cada uno con una variedad diferente de flavonoides. Estas variaciones permiten a los consumidores elegir entre diferentes perfiles de sabor y beneficios para la salud.

El consumo de té se asocia con menores riesgos de muerte por todas las causas y enfermedades cardiovasculares. Además de estos beneficios, el té aporta una menor cantidad de cafeína en comparación con el café. Una taza de té aporta 47 mg de cafeína, mientras que el té verde contiene 28 mg por taza.

Al igual que el café, se recomienda que el consumo no sea más de 3-4 veces en el día.

4. Mate

La yerba mate es una de las bebidas calientes que se recomienda por sus numerosos beneficios para la salud. La infusión que se elabora a partir de hojas secas de *Ilex paraguariensis* A.St.-Hil., contiene una rica variedad de antioxidantes, sustancias antimicrobianas, y presenta efectos antiinflamatorios, antiobesidad y anticancerígenos. Además, una taza de mate aporta entre 30 a 50 mg de cafeína, lo que la convierte en una excelente opción para aquellos que buscan una alternativa energizante.

Es ideal no pasar de 4-5 tazas al día debido a su contenido de cafeína. Consumir yerba mate en cantidades moderadas permite disfrutar de sus beneficios sin exceder la ingesta recomendada de cafeína. Así, el mate se posiciona como una bebida saludable y revitalizante, perfecta para incluir en una rutina diaria equilibrada. ●

*Samuel Durán, doctor en Nutrición y Alimentación, director del Magister en Salud Pública de la Universidad San Sebastián.