

práctico.



## Alimentos y bebidas naturales que te darán energía y calor en invierno

Por Luis Gajardo

El frío incrementa el apetito. Esto no es una ilusión ni una excusa para comer más; es una realidad biológica.

### La fruta: amiga fiel

Las frutas mantienen la energía alta, ayudan a la sensación de saciedad y cuidan el organismo. "El consumo de cualquier fruta es bueno como fuente de energía, da lo mismo el momento del día", dice Claudia Fuentealba, académica de la Escuela de Alimentos de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. "Para una jornada de trabajo, plátanos, manzanas, peras o cítricos son muy buenos, ya que aportan fructosa, un azúcar natural que proporciona energía rápidamente".

Las frutas son ricas en agua, vitaminas y minerales, esenciales para mejorar el sistema inmune. La vitamina C, por ejemplo, es un potente antioxidante que ayuda a prevenir la fatiga y aliviar el estrés. Es preferible consumir frutas frescas, de temporada y sin procesar, ya que en jugos o batidos el azúcar se separa de la fibra, perdiendo algunas de sus propiedades beneficiosas.

### El poder de los frutos secos

Los frutos secos son excelentes aliados para mantener la energía en invierno. "Las semillas y frutos secos como maní, almendras, nueces, avellanas, castañas de cajú o pistachos, además de aportar grasas de excelente calidad, contribuyen a la saciedad y la prevención de enfermedades cardiovasculares", dice Evelyn Sánchez, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad de las Américas.

### Para beber (y no depender del café)

El té verde es una buena opción para hidratarse, aportando cafeína y antioxidantes. También las infusiones de hierbas como menta, boldo o matico no contienen cafeína y generan bienestar. El mate es otra alternativa, proporciona energía y antioxidantes.