

Ciencia&Sociedad

Noticias UdeC
contacto@diarioconcepcion.cl

GRAN PRESENCIA DE "COMIDA CHILENA"

Cambios alimenticios en invierno: expertas UdeC analizan mitos y recomendaciones

Con el comienzo la temporada de fríos y lluvias, empiezan también los cambios alimenticios.

Profesionales UdeC recomiendan disfrutar de los platos populares, aprovechando frutas y verduras de estación.

cialmente beneficiosos para la salud debido a su alta densidad de nutrientes, como vitaminas, minerales, antioxidantes y fitoquímicos. Benítez invitó a reflexionar en la importancia que se le asigna a este término que "a menudo se usa en exceso en anuncios comerciales, lo que puede hacer que algunos alimentos sean inaccesibles y fomentar la idea errónea de que un solo alimento puede proporcionar todos los nutrientes necesarios".

Para Carrasco, el consumo en invierno de alimentos arraigados en nuestra cultura como sopaipillas y picarones no es algo negativo. La profesional advirtió que estos tienen un mayor aporte de grasas saturadas y colesterol, por lo que se deben consumir con moderación, «pero al ser parte de nuestra cultura son preparaciones que no se pueden perder, solo es importante que mantengamos la precaución de no exceder su consumo». Recomendó adaptar el consumo de alimentos a la estación sobre todo el de frutas y verduras, promoviendo así que mantengamos una alimentación más económica y sustentable.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Culturalmente, para afrontar las bajas temperaturas, tendemos a realizar cambios en nuestra alimentación. En esta época comienzan a aparecer caldos, guisos y preparaciones fritas. Cazuelas, charquicán, sopaipillas y picarones son los reyes de las épocas lluviosas y no, no es necesario satanizarlos por su componente calórico.

La mayoría de los platos invernales de la cocina chilena tienen "un buen aporte nutritivo, por lo que su consumo ayudará a mantener la salud y el bienestar" dijo la Directora Médica del Centro de Vida Saludable, Fernanda Carrasco Marín. La nutricionista explicó que no es necesario realizar cambios en la alimentación en cuanto a los requerimientos calóricos. "Si bien un factor determinante del gasto energético es la temperatura corporal, en la actualidad es un factor que está controlado y no llega a ser relevante en la modificación de nuestro gasto energético diario", explicó.

El mito de que las sopas ayudan a combatir los resfriados y mejoran la salud en invierno tiene un fundamento científico, comentó la nutricionista Pilar Benítez Cid. "Si pensamos en la composición de las sopas, estas contienen agua, verduras y, en ocasiones, algún alimento proteico. Por lo tanto, proporcionan hidratación y nutrientes esenciales, como agua, vitaminas, minerales y aminoácidos, lo cual puede apoyar nuestro sistema inmunológico". La profesional observó que el consumo de sopa puede tener para muchos un componente emocional y de confort, "ya que las comidas calientes son reconfortantes, las agradecemos en días fríos por su temperatura y pueden estar asociadas a recuerdos".

¿Hay alimentos que nos ayuden a pasar un mejor invierno?

Según explicó Benítez, hay varios alimentos que pueden fortalecer el sistema inmunológico. Las frutas y

verduras son importantes por su aporte de vitaminas y minerales. "Entre ellas, las que son ricas en vitamina C, como los cítricos (naranjas, kiwis y limones), se asocian con una mejor función inmunológica, según la evidencia científica". Pese a esa recomendación, la nutricionista subrayó la importancia de que la alimentación sea "variada, equilibrada, fisiológica, individualizada, económica, higiénica e

inocua".

En los últimos años hemos escuchado hablar ampliamente de los "superalimentos", que son considerados espe-

