

[ TENTACIONES INVERNALES ]

# Nadie puede resistirse a los bocadillos dulces en los días más fríos

Durante estos meses es cuando dan más ganas de comer algo dulce como galletas, queques y pastelillos siempre serán bienvenidos sobre todo cuando hay que acompañar una taza de café o té, o también en cualquier momento del día.

Por: Germán Kreisel

**Las cosas dulces siempre han sido de los placeres más culpables durante los meses de otoño e invierno. Y es un placer culpable porque es en esta temporada cuando las personas sienten más ganas de consumir estos alimentos que están elaborados principalmente de carbohidratos.**

La preferencia por estas delicias tiene un fundamento científico como lo explica Chris Pefaur, nutricionista de laboratorio Nutrapharm, quien señala que este fenómeno se relaciona con el efecto térmico de los alimentos. "Después de ingerir un alimento se presenta un incremento en la temperatura corporal, conocido como acción dinámi-

ca específica de la comida, actualmente denominado Termogénesis Inducida por la Dieta (TID) o Efecto Térmico del Alimento (ETA), este aumento en la temperatura corporal puede hacer que busquemos alimentos que nos proporcionen calorías rápidamente, como los carbohidratos".

Es por ello que los días de invierno invitan a buscar el calor en pequeños placeres sobre todo si se acompañan con una taza de té, café o un chocolate caliente. Unas de las preferencias son los pastelillos, que brindan una experiencia dulce y reconfortante. A los ya conocidos muffins de arándanos, de limón, chocolate y frambuesa, también se unen los

brownies, tartaletas de frutas como manzana con canela o durazno, y los tradicionales pasteles de bizcocho con crema.

Sin embargo, ninguna tarde de invierno sería ideal si no existe un plato con galletas, sobre todo si se trata de marcas que están en el corazón de los chilenos. Disfrutar de una galleta NIK, una Frac o una Tuareg, es sin duda mantener el gusto por lo tradicional y recordar recuerdos de antaño. A su vez, para quienes prefieren el gusto por las galletas glaseadas y bañadas en chocolate las galletas Donuts Leche, Donuts Blanco y Donuts Orange Bitter de Costa son la mejor opción en estos días fríos.

En tanto, para obtener la energía necesaria y enfrentar el frío los snacks son la mejor alternativa. Nueces caramelizadas, almendras con chocolate, palomitas de maíz

y pretzels entre muchas otras, sacan de apuro y permiten el aporte nutricional en todo momento. Estos snacks ofrecen una mezcla equilibrada de sabores dulces y salados, creando un contraste delicioso que los hace irresistibles. Son la opción perfecta para disfrutar mientras se lee un buen libro o se conversa de manera amena.

Asimismo, no se puede dejar fuera la importancia de la bebida que acompañará cada una de estas delicias. Un chocolate caliente espeso, un té aromático o un café con notas especiadas son el complemento perfecto que eleva la experiencia a otro nivel. En conclusión, la combinación de snacks, pastelillos y galletas con una bebida caliente es la fórmula mágica que convierte una tarde de invierno en un momento inolvidable.

Disfrutar de una galleta NIK, una Frac o una Tuareg, es sin duda mantener el gusto por lo tradicional y recordar recuerdos de antaño.



## NO OLVIDAR EL CONSUMO DE FRUTAS



Durante el otoño y el invierno se experimentan cambios ambientales que influyen en los hábitos alimenticios. Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UDLA, sostiene que, por ejemplo, la falta de luz natural hace que el organismo produzca más melatonina, hormona encargada de reducir la temperatura corporal, lo que puede provocar la necesidad de consumir mayor cantidad de alimentos, principalmente aquellos con más densidad calórica.

Por eso, la especialista destaca que no debemos olvidar incluir frutas y verduras en nuestra dieta diaria, considerando sus importantes propiedades y aportes nutricionales, detallando que las frutas y verduras se caracterizan por su bajo aporte calórico, pues por cada 100 gramos de alimento, las verduras aportan entre 10 y 35 calorías, mientras que las frutas aportan 65 calorías.