

## ¿Por qué nos da más hambre cuando hace frío?: Consejos para alimentarnos de manera saludable en invierno

*Muchas personas aseguran que el apetito aumenta en los días más fríos y, según los expertos, esto se relaciona con la necesidad del organismo de mantener su temperatura. Especialistas de la salud entregan consejos para conseguir saciedad de manera saludable durante esta época.*



Con la llegada del invierno y las bajas temperaturas, pareciera que las ganas de comer se incrementan de manera automática. Esta sensación de mayor hambre en los días fríos no sería sólo una excusa para alimentarnos más, sino que tendría una explicación científica.

Bernardita Vignola, nutricionista de Clínica Santa María, explica: “Esto pasa porque con los días fríos perdemos más calor y el cuerpo trabaja para retenerlo, enviando señales de que necesita comer un poquito más”.

El cuerpo demanda más energía para mantener su temperatura interna estable y este esfuerzo adicional de calentamiento aumenta el apetito. El Dr. Jean Camouseigt, nutriólogo de Clínica Dávila, agrega: “Si uno, además, está a la intemperie aumenta el gasto energético porque hay que prender el calefactor interno y eso quema energías. Razón por la que aumenta la apetencia de alimentos ricos en grasas”.

Bernardita Quiroz, nutricionista de Clínica Biobío, dice que los alimentos que generalmente son más ape-

tecibles en invierno son los más calóricos como chocolates, sopapillas, calzones rotos, entre otros, ya que al tener una mayor cantidad de calorías ayudan al organismo a regular la temperatura corporal.

### Consejos para alimentarnos de manera saludable en invierno

Aunque con el frío la sensación de hambre puede ser mayor, es importante tener en cuenta ciertas recomendaciones que nos ayuden a mantener una alimentación equilibrada.

- Incluir alimentos ricos en nutrientes: Para aumentar nuestra ingesta calórica de manera saludable, Cecilia Cruz, nutricionista de Clínica Ciudad del Mar, recomienda consumir semillas y frutos secos como almendras, nueces, avellanas, maní, castañas, cereales y quinoa. Además, agrega: “Se puede optar por leguminosas frescas como el choclo, arvejas y habas, que nos aportan bastantes calorías, y las legumbres como porotos, lentejas y garbanzos. Entre las frutas tenemos el plátano y la palta”.

- Mantenerse hidratado:

Aunque la sensación de sed disminuye en invierno, es importante seguir consumiendo líquidos. Se recomienda mantener la ingesta de agua y agregar té o infusiones. “Además, en los días más fríos, las sopas, caldos y guisos son ideales para mantener el cuerpo caliente y proporcionar saciedad”, agrega Bernardita Vignola.

- Realizar actividad física: En esta época de frío es común pasar más tiempo en espacios interiores, lo que favorece una conducta más sedentaria. Sin embargo, mantenerse activo es crucial, ya que el ejercicio no solo ayuda a controlar el peso, sino que también mejora el ánimo y la salud en general.

- Evitar caer en adicciones con la comida: “Los días nublados y grises tienen directa relación con cuadros depresivos estacionales”, menciona la Dra. Eugenia Escorza, psiquiatra de Clínica Dávila Vespucio. Por este motivo, explica que el frío puede inducir la ingesta emocional de alimentos altamente calóricos y generar una “adicción” que pueden potenciar aún más cambios en el estado de ánimo de las personas.