

# Carnes y mariscos son la clave para estar calentito en invierno

Las distintas preparaciones con estos productos, ya sean guisos o caldillos, son importantes por los nutrientes.

Cristian Aguayo Venegas  
 cronica@estrellaconce.cl

**N**utricionistas de la zona penquista dieron a conocer los alimentos perfectos para mantenerse con la temperatura corporal al 100%, sobre todo, en estos días tras el temporal, donde algunas comunas han registrado 1 ó 2 grados.

“Es tradición que en la época invernal aumente el consumo de comidas calientes con la intención de que nos ayuden a combatir los fríos días, especialmente aquellas preparaciones como guisos y cazuelas, por ejemplo, caldillo de congrio, carbonadas, charquicán, legumbre como los porotos con riendas, entre otros”, indicó Bautista Espinoza, académico de Nutrición y Dietética de la USS.

“También se incluyen en esta época preparaciones como los picarones o las sopaipillas pasadas, que además de ser tradicionales a la cocina chilena nos rememora a experiencias familiares en nuestros hogares”, dijo.

“Sin embargo, algunos ingredientes a tener en cuenta para reforzar la temperatura corporal son



LOS GUISOS, CAZUELAS, CARBONADAS Y HASTA LOS MARISCOS TIENEN NUTRIENTES QUE AYUDAN A TEMPERAR EL CUERPO EN EL INVIERNO.

la carne (de vacuno, pollo, cerdo, etc.): Las proteínas y grasas presentes en la carne proporcionan energía y ayudan a mantener, entre otros, el calor del cuerpo”, complementó.

“Las legumbres como porotos, lentejas, garbanzos son una excelente fuente de proteínas, fibra y carbohidratos complejos, que proporcionan energía sostenida y ayu-

“**Los mariscos ayudan de manera indirecta, ya que dentro de su composición hay proteínas”.**

Nicole Ananías, nutricionista.

dan a mantener la temperatura corporal”, añadió.

“Por último, el ají es un ingrediente infaltable en las preparaciones culinarias de esta época, ya que por su contenido de capsaicina se asocia a un alto poder termogénico. Estos ingredientes, al ser combinados en platos tradicionales y nutritivos, no sólo aportan el calor necesario durante el invierno,

sino que también ofrecen un equilibrio de nutrientes esenciales para mantener la salud y el bienestar”, apuntó.

Bajo la misma línea, Nicole Ananías, nutricionista, expresó que “hay algunas especias como la canela, el jengibre, el merquén que aumenta la circulación sanguínea y esto hace que tengamos más calor y podamos mante-

ner el calor de nuestro cuerpo durante más tiempo”.

“La principal función de los carbohidratos y las grasas, el primero como la papa, el arroz, los fideos y el segundo como pescados grasos o también aceites como el aceite de oliva, nos ayudan a regular la temperatura porque el carbohidrato nos da energía”, comentó.

“En caso de ser personas saludables y físicamente activas, es decir, que realicen ejercicio, que caminan de manera diaria todos los días, se pueden consumir una vez cada dos semanas, pero en caso de existir algunas enfermedades como diabetes, hipertensión, resistencia a la insulina, sobrepeso, obesidad, ahí limitar el consumo a una vez al mes, ya que son alto en grasas saturadas”, detalló.

“Por último, los mariscos ayudan de manera indirecta a regular la temperatura corporal ya que dentro de su composición están compuestos de proteínas y grasas saludables las cuales tienen un efecto termogénico que ayuda a regular la temperatura corporal indirectamente”, sostuvo. ☺