

¿Es necesario ingerir más calorías en los días de frío?: Nutricionista entrega consejos para el invierno que se acerca

Con el frío tendemos a confeccionar nuestros menús de una manera diferente a la que, por ejemplo, hacemos en verano. Chocolates, colaciones abundantes, golosinas, todo eso -y más- "pide" el cuerpo ni bien la temperatura baja unos grados. En su mayoría comidas que se caracterizan por tener un alto contenido de grasas y azúcares.

Las ganas de comer alimentos calóricos son inversamente proporcionales al descenso de las temperaturas en esta época del año.

Anuncio Patrocinado

"La razón por la cual aumentamos naturalmente la ingesta calórica en los días fríos es porque nuestro cuerpo está tratando de mantener una temperatura corporal constante. Cuando hace frío, nuestro cuerpo trabaja más para mantenerse caliente y, por lo tanto, requiere más energía en forma de calorías. Además, la falta de luz solar durante los días más cortos de invierno puede afectar nuestro estado de ánimo, aumentando la probabilidad de querer buscar comida reconfortante y rica en calorías", apunta la nutricionista y docente de la carrera de [Nutrición y Dietética](#) de la [Universidad de O'Higgins](#) (UOH), Julia Pozo.

Si a esta disminución de la temperatura corporal se le suma una baja en la temperatura ambiental, el efecto es doble, por lo que la demanda calórica del organismo se agrava aumentando aún más el apetito.

¿Es necesario ingerir más calorías en los días de frío?: Nutricionista entrega consejos para el invierno que se acerca



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

“Al cambiar la dieta, es importante cuidar la calidad de los alimentos que consumimos y asegurarnos de que estemos obteniendo los nutrientes necesarios para mantenernos saludables y en equilibrio. En lugar de aumentar la cantidad de alimentos ricos en grasas y carbohidratos simples, es mejor buscar opciones saludables que satisfagan nuestros antojos sin comprometer nuestra salud. También es fundamental mantener una hidratación adecuada y no descuidar la actividad física”, añade la experta.

Además, Julia Pozo sugiere planificar las comidas y las compras, así como también variar las preparaciones, para tener una elección saludable y no caer en lo repetitivo.

Ante cualquier duda, se puede consultar con la nutricionista para obtener ideas de menú, que permitan la adherencia al plan de alimentación. “Para evitar un aumento de peso o enfermedades asociadas al consumo excesivo de calorías, es recomendable comer porciones adecuadas, reducir el consumo de alimentos procesados y ricos en azúcar, aumentar la ingesta de frutas y verduras, limitar las grasas saturadas y hacer ejercicio regularmente. Asimismo, se debería evitar el consumo de alcohol o tabaco en exceso y dormir lo suficiente para que el cuerpo se recupere adecuadamente”, finaliza la docente UOH.

¿Es necesario ingerir más calorías en los días de frío?: Nutricionista entrega consejos para el invierno que se acerca



¿Es necesario ingerir más calorías en los días de frío?: Nutricionista entrega consejos para el invierno que se acerca



y tú, ¿qué opinas?