Comienzan a bajar las temperaturas y se hace evidente un aumento de las enfermedades respiratorias producto de una menor ventilación de los espacios y el alza en la circulación de los virus. La llegada del frío invita además a incorporar alimentos más cálidos a la minuta diaria, muchos de los cuales se caracterizan por un mayor aporte calórico, pero que no necesariamente contribuyen en materia de ingesta de vitaminas y nutrientes.

Para Javiera Gonzáles Doris, jefa de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Viña del Mar (UVM), mantener una alimentación variada y rica en vitaminas, puede contribuir de manera significativa a reforzar el sistema inmunológico y de esta manera disminuir las posibilidades de contagio de algunas enfermedades.

Anuncio Patrocinado

“Si el consumo de verduras en formato ensalada te está costando, puedes consumirlas en cremas o guisos. Por ejemplo, una crema de verduras con ingredientes como zapallo camote, zanahorias y cebolla tiene un aporte vitamínico importante que sin duda contribuye a robustecer el sistema inmunológico en esta época”, sostuvo la académica.

Consumir legumbres 1 o 2 veces por semana también es una muy buena opción, pues aportan proteínas, fibra y hierro, que generan importantes beneficios al organismo. Asimismo, mantener la ingesta de frutas, sobre todo cítricas, como las naranjas, mandarinas y kiwis que son ricas en vitamina C.

“No olvidar mantener el consumo de agua. Si bien en los días más fríos la sensación de sed disminuye, esto no significa que los requerimientos de agua cambien. Consumir líquidos en infusiones de hierbas o frutales podrían ser una buena alternativa”, enfatizó la académica.

Finalmente, y frente a las ganas de consumir alimentos dulces y grasos que aumentan en los días fríos, la profesional recomendó no privarse, pero si optar por consumirlos con moderación o buscar opciones más saludables, preferentemente cocinados al horno, a la plancha o en freidoras de aire.

y tú, ¿qué opinas?