Nutrición invernal balanceada: ¿Por qué debemos consumir verduras crudas?

- ***Con la llegada del frío aumentan las comidas calientes y se deja de lado el consumo de verduras crudas, lo que reduce los niveles de fibra, vitaminas y minerales en el organismo.***

Sopas, cazuelas y legumbres vuelven con fuerza cuando bajan las temperaturas. Sin embargo, y pese a ser preparaciones habituales para enfrentar el frío, pueden terminar desplazando el consumo de ensaladas y verduras crudas, alimentos que cumplen un rol importante en la nutrición diaria, especialmente en una época marcada por mayor circulación de enfermedades respiratorias.

Así lo destacó el académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Alonso Hernández Melo, quien señaló que, “durante otoño e invierno el cuerpo experimenta cambios fisiológicos asociados al descenso de la temperatura y a la menor exposición solar. Uno de ellos es un leve aumento del gasto energético, ya que el organismo debe esforzarse más para mantener estable su temperatura interna”.

Sin embargo, el especialista advirtió que esa mayor demanda de energía no debe confundirse con el consumo descontrolado de alimentos altos en calorías. Más aún cuando, en esta época, suelen aparecer preparaciones fritas o ricas en harinas refinadas y azúcares, cuya ingesta frecuente puede superar con facilidad ese gasto adicional.

El nutricionista precisó que, “durante estas fechas las personas suelen tener un poco de rechazo por todos los alimentos que tienen temperaturas más frías, como por ejemplo

la fruta, la verdura o el agua que sale directamente de la llave". Sin embargo, reemplazar las verduras crudas por comidas calientes tiene un punto relevante desde lo nutricional, ya que "el problema es que cada vez que las verduras se someten a un proceso de cocción, donde existen altas temperaturas, parte de los nutrientes se pierden", explicó el especialista.

Por eso, el llamado no es abandonar estas preparaciones durante el invierno, sino que incorporar "la ensalada en su estado crudo debido a que aporta muchos más nutrientes, más vitaminas, minerales y mucha más fibra".

"La fibra cumple un papel clave en la salud intestinal y en el funcionamiento del sistema inmune", por lo que mantener el consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y semillas puede ayudar a sostener mejores hábitos durante los meses fríos. A ello se suma la importancia de nutrientes como las vitaminas A, C y D, además de compuestos presentes en alimentos como ajo, cebolla y puerro.

Por último, Hernández Melo recomendó cuidar los horarios de alimentación y mantener actividad física adaptada a las condiciones de cada persona. La clave, sostuvo, está en no dejar que el frío desordene por completo la rutina alimentaria y lograr que las comidas calientes convivan con ensaladas, frutas y otros vegetales que ayudan a cuidar la salud durante el invierno.