

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".

Si 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 prepa-

ciones 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.



Inclusión: la lección que el Mundial olvidó y tuvo que rectificar

La reciente Copa del Mundo nos recordó que el fútbol es, por excelencia, el lenguaje universal. Sin embargo, detrás de las luces del campo de juego, las salas de prensa oficiales nos devolvieron una realidad paradójica. Durante los primeros días del torneo, se impuso una directriz estricta: las preguntas en las conferencias de prensa oficiales debían formularse exclusivamente en inglés. La restricción no solo marginó lenguas maternas de diversas delegaciones, sino que excluyó explícitamente el español, el idioma oficial de uno de los países coorganizadores del evento.

Si bien la presión de los medios y la opinión pública forzó una rápida rectificación por parte de los organizadores, el hecho no puede pasar desapercibido como una simple "falla de coordinación". La medida inicial dejó al descubierto una profunda desconexión institucional y nos obliga a reflexionar sobre cómo se conceptualiza y se practica la inclusión en las vitrinas más grandes del planeta.

El lenguaje no es una mera herramienta burocrática para transmitir datos o agilizarse dinámicas operati-

vas; es el soporte fundamental de la identidad, la cultura y la dignidad de los pueblos. Imponer un idioma único en un espacio diseñado para el encuentro de naciones envía un mensaje implícito de asimilación y exclusión cultural. Significa establecer que hay identidades que deben amoldarse a la norma hegemónica para ser escuchadas, restándole valor a la riqueza de la diversidad.

Este tipo de señales se amplifica de manera crucial

si consideramos que el Mundial es visualizado por millones de fanáticos en todo el mundo, entre ellos una inmensa cantidad de niños, niñas y jóvenes. Los eventos de magnitud global son potentes modeladores de conducta. Cuando la infancia observa que las instituciones validan barreras en lugar de tender puentes, se pierde una oportunidad de oro para educar en el respeto irrestricto a la diferencia. La inclusión no es un discurso que se activa

en las campañas publicitarias previas al partido; es una práctica cotidiana que debe verse reflejada en el trato, el acceso y la validación de cada identidad presente.

Celebrar la diversidad sociocultural implica asumir la responsabilidad de diseñar entornos que de verdad acojan a todos los participantes en igualdad de condiciones. Que la medida se haya revertido demuestra que la voz colectiva importa, pero también evidencia que la inclusión sigue siendo tratada como una reacción ante la queja y no como un principio fundante desde el diseño de los proyectos.

Hacemos un llamado abierto a las organizaciones deportivas internacionales y a las entidades globales a entender que el verdadero éxito de un evento multicultural no se mide solo en el marcador o en las métricas de audiencia, sino en su capacidad para transformarse en un espacio respetuoso y verdaderamente accesible para la humanidad en toda su pluralidad. La pelota no se mancha, pero la inclusión y el valor a la diversidad tampoco se negocia.



Andrea Mira
Dra. en Ciencias del desarrollo y psicopatología,
Escuela de Terapia Ocupacional
Universidad Andrés Bello

Cooperativa Eléctrica Curicó Trabajan en restablecer servicio tras choque con poste



La Cooperativa Eléctrica Curicó, se refirió al choque de automóvil contra poste, hecho que generó el corte de energía al sector Zapallar y Julián Lozano.

Por este motivo la Empresa ejecuta obras de reparación con unidades móviles en terreno lo han logrado disminuir la zona de afectación, por lo que el servicio se encuentra ampliamente restituido (más del 90% recuperado), faltando solo el área cercana al poste fracturado.

Finalmente se realizan trabajos en todo el sector y se espera a más tardar este martes regresar el servicio a su total normalidad.