



MIÉRCOLES 17 Junio 2026 www.lectoronline.cl

EL LECTOR 11

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 en-

fermedades 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 con-

sumo 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.

Estudiantes y profesores ganan viaje a China con innovadoras soluciones para proteger a adultos mayores de estafas digitales

Competencia organizada por la Universidad de los Andes y apoyada por Banco de Chile:



Tras convocar a más de 6 mil participantes de todo Chile, desde Atacama hasta Aysén, la décima versión de “Challengers” ya tiene ganadores. La competencia organizada por la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad de los Andes y apoyada por Banco de Chile premió a una profesora y a un grupo de estudiantes

por desarrollar soluciones innovadoras para proteger a los adultos mayores frente a estafas y riesgos digitales.

Los ganadores de la categoría estudiantil fueron Clarita Mas y Aymar Tapia, del Instituto Superior de Comercio Eduardo Frei Montalva; Florencia Oyanedel, de Duoc UC; y Diego Urzúa, de la Pontificia Universidad Católica de

Chile. Su proyecto, Pausa Segura, propone un sistema capaz de detectar y advertir situaciones de riesgo cuando una persona está a punto de acceder a enlaces sospechosos o responder llamadas fraudulentas.

“Challengers ha sido una experiencia espectacular. Nos permitió colaborar entre estudiantes de distintas generaciones”, señaló Diego Urzúa.

La competencia reunió en su etapa final a 80 estudiantes y, por primera vez en sus diez años, incorporó una categoría exclusiva para profesores de enseñanza básica y media.

La ganadora de esta categoría fue Antonia Veloso, docente del Colegio Dalmacia de Ova-

lle, quien presentó El Anzuelo de Rosa, una campaña educativa que utiliza una miniserie en formato cómic distribuida por WhatsApp para enseñar a los adultos mayores.

“Más que solo prevenir estafas, buscamos que los adultos mayores puedan desenvolverse con mayor seguridad en el entorno digital”, explicó la profesora.

Durante la ceremonia, el embajador de China en Chile, Niu Qingbao, destacó los avances de su país en IA, prevención de fraudes y tecnologías orientadas al cuidado de las personas mayores, además de la importancia de la cooperación científica y tecnológica entre China y

Chile.

Para Francisco Ulloa, fundador de Challengers y académico de la Facultad, “Esta versión nos mostró el enorme potencial que existe en estudiantes y profesores de distintas regiones para contribuir a una sociedad más segura e inclusiva”, señaló. En tanto, María Victoria Martabid, gerenta de Asuntos Corporativos de Banco de Chile, valoró el compromiso una problemática que afecta, a diario, a miles de adultos mayores. Como premio, los ganadores viajarán a China con todos los gastos pagados para conocer uno de los ecosistemas de innovación y desarrollo tecnológico más importantes del mundo.