



# Frutas y verduras en invierno: la clave para una vida más sana

**Salud.** Según las expertas, estos vegetales se han convertido en una poderosa arma que permite fortalecer nuestro organismo contra las enfermedades

Son una importante fuente de vitaminas y minerales. Hidratantes especiales y una manera natural de aumentar las defensas de nuestro organismo, las frutas y verduras, se han convertido en los mejores aliados a la hora de fortalecer el sistema inmune y combatir las enfermedades.

¿Sólo debo consumirlas en verano? A diferencia de lo que se piensa comúnmente, los expertos recomiendan su consumo no sólo en temporada estival sino que también, y con mayor frecuencia, en la época invernal. "Aunque aconsejamos consumir frutas y verduras todo el año, en invierno, por sus propiedades, fibras, antioxidantes, vitaminas y minerales, las consideramos básicas para poder fortalecer el sistema inmune, y protegernos especialmente de los resfriados", explica Florangel Mendieta, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins.

Las propiedades de las frutas y verduras no son menores. Entre los nutrientes más comunes en las frutas, por ejemplo, están la vitamina A, que ayuda en el proceso de renovación de células; la B, que actúa principalmente en el sistema nervioso; la C, que evita el envejecimiento prematuro y las enfermedades cardíacas; y la vitamina K, que colabora en la coagulación sanguínea y en los pro-

cesos de cicatrización.

Por su parte, las verduras, tienen un alto contenido en agua, por lo que hidratan el organismo y producen efectos diuréticos, tienen un valor calórico bajo y una fuente de obtención de fibra que nos aporta numerosos beneficios para nuestra salud: regula el tránsito intestinal, reduce el colesterol, ralentiza la absorción de los azúcares y las grasas, y reduce la posibilidad de padecer un cáncer de colon. Además, casi no contienen sodio, son ricas en potasio y contienen mucho hierro.

"En invierno, normalmente, algunas personas dejan de consumir agua. Muchos, reemplazan los jugos naturales o el agua por té, café o cho-

colate caliente. El problema, es que en estos preparados calientes, generalmente, usamos muchas veces más azúcar o químicos, a diferencia de los jugos naturales. En invierno también la hidratación es un tema muy importante", comenta Mendieta.

## Protección anti contaminación

Sin embargo, uno de los aspectos más novedosos y revolucionarios guardan relación con los estudios internacionales que relacionan los cítricos como defensa contra la contaminación atmosférica. De hecho, un reciente estudio de la Universidad de British Columbia en Canadá, demostró que los antioxidan-

tes que se encuentran en la vitamina C serían un poderoso aliado a la hora de combatir los estragos que provoca la aspiración permanente de la polución en nuestro organismo.

"Los estudios lo están demostrando. Los radicales libres que se forman en los pulmones una vez que ingresan las partículas contaminantes, son los causantes de enfermedades bronquiales, cardiovasculares y hasta del cáncer. Por lo tanto, una forma eficiente de neutralizar su impacto es con los antioxidantes que se encuentran en la vitamina C", asegura la nutricionista María del Pilar Rodríguez, Coordinadora Nacional de la Universidad Santo Tomás.

Chile, según recuerda la experta, es un país privilegiado por su gran variedad de frutas y verduras. "Ya no necesitamos esperar una temporada para comer tomates o uvas. En invierno tenemos la gran mayoría y por lo tanto, su mezcla permite una dieta balanceada. Todas las frutas y verduras aportan algo al organismo. Sin embargo, una de las frutas que deberíamos consumir permanentemente, es el Kiwi. También, aprovechar la gran variedad de lechugas que encontramos en esta temporada", asegura la experta.

 **MARIANA MADARIAGA**  
Publimetro Chile



Son múltiples las ventajas de las frutas y verduras en beneficio de la salud / PEXELS