**5 mitos y realidades del frío que te dejarán “helado”**

* *Para las mentes curiosas que creían saberlo todo sobre el frío, es tiempo de* '*derretir*' *los engaños detrás de las creencias populares.*

**Ciudad de México, 30 de noviembre de 2023**.- Brrrrrr, qué helado está, ya estamos otra vez en esa época del año en la que las temperaturas bajan y no queda nada más que abrigarse. Mucho se nos dice y advierte sobre el frío, como que si sales a la calle después de bañarte con agua caliente es probable que dañes tus músculos, pero, ¿qué tanto de eso es verdad?

Agarra tu cobija de tigre, acurrúcate junto al fuego y tómate una taza de chocolate caliente, porque la lección de hoy es separar la realidad de la ficción. Llegó la hora de descongelar esas ideas erróneas con cinco mitos del frío que seguimos creyendo invierno tras invierno:

**El calor se pierde por la cabeza**

¿Tu mamá alguna vez te dijo: “Ponte un gorro o te vas a congelar"? Aunque es esencial mantener la parte superior en calor, también lo es proteger el resto del cuerpo. No sólo en la cabeza se concentra la pérdida de temperatura; es más bien un trabajo de equipo entre toda tu anatomía. Procura que no te falten las bufandas y los guantes.

**Si te enfermas, es porque está frío**

La gripe común o los resfriados son causados por los virus, no una brisa fresca en la noche. Así que no culpes al ambiente decembrino de esa secreción nasal. Mejor lávate las manos, toma mucha vitamina C y refuerza tu sistema inmunitario. Es más, aquí te va un dato al dos por uno: el frío no mata los gérmenes y ten cerca esos desinfectantes.

**No comas helado porque te hace daño**

No hay nada malo en comer cosas gélidas en invierno. La decisión de consumirlas en esta temporada depende de tus gustos personales. La clave es escuchar a tu cuerpo y hacer elecciones alimenticias que te hagan sentir bien. Ciertas personas prefieren conos de helados incluso con frío extremo, mientras que otras escogen algo caliente. De modo que nadie te diga que no puedes disfrutar de una deliciosa paleta en esta temporada. Si lo tuyo es el frío con chocolate, tienes que probar los tres nuevos sabores crujientes de Mega® de Helados Nestlé, son ideales para cada *mood*: Chocolate & Coconut, Chocolate & Nuts y Chocolate & Cherry.

**¿Deshidratación?**

Es posible que no sientas tanta sed como lo harías en el calor. Aunque no sudes tanto como en fechas cálidas, la deshidratación sigue siendo una preocupación. Por ejemplo, la combinación de aire frío y seco con el ejercicio físico, puede llevar a la pérdida de líquidos. Por eso es más que importante tomar mucha agua aun cuando el termómetro marca un bajo cero. Continúa con tu rutina diaria e hidrátate lo necesario.

**Ser social es mejor en verano**

Dicen que en gustos se rompen géneros. Unos preferirán ir a eventos al aire libre cuando no necesitan de mil capas de ropa y a otros les da igual. Ambas estaciones tienen sus ventajas y desafíos, pero eso no impide que la fiesta se muera. Una crónica de ello es lo que pasó con el festival musical Trópico 2023, el cual cambió de sede de la calurosa Acapulco a la templada Ciudad de México y lo hace por una buena causa. Ahora se llevará a cabo el próximo 9 de diciembre en el Parque Bicentenario.

Lo cierto es que los acapulqueños la han pasado muy mal con el huracán Otis. Por lo tanto, los organizadores del Trópico han decido que el 100% de la recaudación será para apoyarlos. Para que nadie se quede sin ver a Café Tacvba y Underworld, Paletas Mega® se suma a la causa como patrocinador y regalará pases a través de sus redes sociales. Hasta el 4 de diciembre cualquiera podrá participar para ganar al hallar paletas ocultas y decir cuántas encontraron al reportarlas en el Instagram [**@Mega\_mexico**](https://www.instagram.com/mega_mexico/?hl=en).

Te dimos lo que prometimos: una sesión científica de desmitificación de algunas de las falsas concepciones más comunes del frío. ¿Cuál de todas te dejó más helada?

**Sobre Helados Nestlé**

Helados Nestlé es una marca de Grupo Herdez desde 2015, donde se trabaja con los más altos estándares de calidad en la elaboración de helados, conos, paletas heladas y con cobertura para asegurar que cada momento sea un experiencia placentera. La incorporación de la marca a Grupo Herdez incluyó una planta de helados en Lagos de Moreno, Jalisco, así como la licencia exclusiva para comercializar y vender las marcas de Helados Nestlé en México, incluyendo Nestlé®, Mega®, KitKat®, Crunch®, entre otras.

**Síguenos en:**

* Facebook: [heladosnestlemx](https://www.facebook.com/heladosnestlemx/)
* Instagram: [@heladosnestlemx](https://www.instagram.com/heladosnestlemexico/?hl=en)
* Youtube: [HeladosNestléMx](https://www.youtube.com/c/HeladosNestl%C3%A9Mx)
* Twitter: [@heladosnestlemx](https://twitter.com/heladosnestlemx?lang=en)

**Sobre Grupo Herdez**

Grupo Herdez es líder en el sector de alimentos procesados y uno de los principales jugadores en la categoría de helados en México, así como uno de los líderes en la categoría de comida mexicana en Estados Unidos. La Compañía participa en una amplia gama de categorías, incluyendo burritos, vegetales en conserva, helado de yogurt, guacamole, salsas caseras, miel, helados, mermeladas, salsa cátsup, mayonesa, mole, mostaza, productos orgánicos, pasta, especias, té, puré de tomate y atún, entre otras. Estos productos se comercializan a través de un excepcional portafolio de marcas, entre las que destacan: Aires de Campo®, Barilla®, Búfalo®, Chi-Chi’s®, Del Fuerte®, Don Miguel®, Doña María®, Embasa®, Helados Nestlé®, Herdez®, La Victoria®, McCormick®, Nutrisa®, Wholly Guacamole® y Yemina®. Adicionalmente, la Compañía cuenta con acuerdos para la distribución en México de los productos Kikkoman®, Ocean Spray® y Reynolds®. Grupo Herdez tiene 15 plantas, 22 centros de distribución, 7 buques atuneros, 471 tiendas Nutrisa y una plantilla laboral de más de 9,100 colaboradores. La Compañía fue fundada en 1914 y está listada en la Bolsa Mexicana de Valores desde 1991 y en el mercado OTC desde 1997. Para más información, visite [**http://www.grupoherdez.com.mx**](http://www.grupoherdez.com.mx).

**Contacto de prensa:**

Karen Hernández

PR Executive

55 24 274717

ana.hernandez@another.co