

Los mejores 10 alimentos para combatir el calor extremo

Cinco nutricionistas entregan una guía con los mejores productos para mantenerse hidratados y poder sobrellevar las altas temperaturas de este verano.

Francisco Corvalán

Las altas temperaturas de este año, y el próximo verano que se anticipa con cada vez más calor, nos obliga a pensar cómo enfrentar esta estación que traerá climas extremos para gran parte del territorio nacional.

No solo a través de la hidratación constante, sino que también por medio de la alimentación es posible sobrellevar de mejor manera el calor extremo que se anticipa para este verano. A continuación, un grupo de nutricionistas entregan las principales recomendaciones para disipar el calor a través de la alimentación. Muchas veces, según dicen, existen alimentos que hidratan más que un batido de frutas, y por otro lado explican que las bebidas calientes activan el "aire acondicionado natural" y que la cerveza no hidrata.

Pepino y sandía

Por ejemplo, la nutricionista de Clínica Universidad de Los Andes, Alejandra Alarcón, dice que lo más importante es "escuchar siempre lo que dice la naturaleza". En base a eso, la profesional de la Salud recomienda buscar los alimentos que hay en esta época, como el pepino, la sandía, el melón, la lechuga, el apio. "Esas son verduras y frutas que nos ayudan a hidratarlos", comentan.

Ximena Martínez, nutricionista de UC Christus coincide con este diagnóstico. Lo más recomendable para sobrellevar el calor son las frutas y verduras que contengan un mayor contenido de agua, idealmente sobre el 90%. Por ejemplo: sandía, pepino, apio, lechuga, tomate. "Además de aportar agua contienen minerales y electrolitos que nos ayudan a mantenernos hidratados. No son necesarios los batidos de frutas o verduras, bastaría con aumentar su consumo durante el día".

Por su parte, Francesca Rifo, nutricionista del Hospital clínico de Mutual de Seguridad también adscribe que es preferible elegir alimentos con mayor contenido de agua. En este grupo encontramos a las frutas como la sandía, el melón o las frutillas, pero también están las verduras de libre consumo, tales como la lechuga, el pepino o el apio.

Otros alimentos que también ayudan a hidratar el organismo son los lácteos descremados, como el quesillo, la leche y el yogur. Junto a eso, también se pueden con-



► La popular sandía es una de las recomendaciones para mantenerse hidratado.

siderar a las bebidas vegetales, ya sea de soya, arroz o coco, como las que aportan a conservar los niveles de agua en el organismo.

"Asimismo ayudan los helados de fruta natural, sin azúcares añadidas. Y por último dentro de los alimentos altos en proteínas y que nos aportan una gran cantidad de agua son los mariscos y pescados", manifiesta Rifo.

Para Edson Bustos, nutricionista Clínica Dávila Vespucio y académico de la U. Finis Terrae, lo más importante es conocer cuáles son los alimentos de la estación que más aportan agua y fibra al organismo, y por consecuencia ayudan a sobrellevar el calor.

Melones y duraznos

"En la actualidad ya podemos encontrar la sandía, que tiene un porcentaje de agua muy alto. Ya próximamente van a empezar y aparecen en algunas partes los melones. Los duraznos también es una buena opción, las verduras de hoja verde, también el pepino de ensalada, por lo cual son alimentos que uno debería consumir con mayor regularidad", explica.

Adicionalmente, remarca que la hidratación con agua es crucial. La nutricionista de Clínica Santa María, Lissette Duarte, también pone énfasis en que la hidratación mediante el consumo de líquidos es la principal fuente para contener el calor. "Principalmente de agua como líquido, más que otro tipo de bebestibles, ya que el agua permite hidratarnos sin consu-

mir otro tipo de sustancia, como por ejemplo azúcar o endulzante". El café, por ejemplo, no sirve para la suma. Las bebidas cola que se consumen habitualmente en Chile, aunque no tengan azúcar, tampoco aporta hidratación, complementa Alarcón. Ante esto, Martínez también menciona que el alcohol en exceso deshidrata el cuerpo rápidamente. "Al contrario de lo que se cree, la cerveza no hidrata", sentencia.

El requerimiento hídrico depende del tamaño corporal, sin embargo con una 6 a 8 vasos al día estamos asegurando un adecuado aporte de agua, según agrega Ximena Martínez. Además, la especialista agrega un dato curioso: beber líquidos calientes estimulan los termorreceptores de la boca y la garganta, cuya respuesta es aumentar la vasodilatación y la sudoración que ayuda a enfriar nuestro cuerpo. "Es decir, activaría nuestro aire acondicionado que traemos de fábrica, esto también sucedería con alimentos picantes, sin embargo, existe mayor riesgo de baja tolerancia y malestar gástrico, por lo tanto mantenerlos con moderación".

Los del efecto contrario

Por otro lado, y así como existen alimentos que ayudan a mantener el cuerpo hidratado, ¿cuáles son los que provocan el efecto contrario y es necesario evitar? Alejandra Alarcón remarca que en este caso hay que tener ojo con los alimentos que son más cálidos y calóricos. Entonces, no se recomienda en esta época comer tanto chocolate, por ejemplo, o buscar alimentos demasiado salados o dulces.

"Por ejemplo las papas fritas, los maní salados, esas cosas van a hacer que uno se deshidrate más que se hidrate. Es importante que si vamos a servir estos alimentos hay que acompañarlos con agua. Si vamos a comer un helado lo mejor buscar helados de agua, no tantos helados de crema. Si nos vamos a comer unas papas fritas porque tenemos ganas, tomar agua también. Y de manera de contrarrestar un poco el efecto que puede ser negativo de los alimentos" añade.

Otra cosa que Bustos también enfatiza es acerca del consumo de alimentos fuera del hogar, o en el comercio irregular. Esto, según cuenta, porque con altas temperaturas los alimentos pueden efectivamente tener problemas y pueden contaminarse. "Lamentablemente en estos tiempos también hay muchos problemas gastrointestinales, los cuales generan además deshidratación, pérdida de electrolitos y obviamente es muy complejo para la salud", concluye. ●