



DAN RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN PARA EL VERANO.

Club de diabéticos entrega consejos para la alimentación en este verano

El Programa Club de Diabéticos del Centro de Salud del Cesfam Corvallis entregó una serie de recomendaciones de alimentación para tener una alimentación saludable durante el verano ante las altas temperaturas.

La primera recomendación que entregaron es priorizar el consumo de frutas y verduras frescas, ricas en vitaminas, minera-

les y antioxidantes, junto con una ingesta adecuada de agua durante el día, como medidas clave para prevenir la deshidratación y mantener un correcto funcionamiento del organismo en esta época del año.

Es así que las integrantes del club, prepararon una ensalada utilizando legumbres como base, la que según la profesional, se deja de lado en verano por el

calor porque la gente acostumbra a comerlas calientes, de forma tradicional.

"Quisimos hacer una receta en ensalada para incorporarla de otra forma. Las legumbres no solo en la forma tradicional sino en ensaladas, fajitas, puré. La idea es que las personas puedan integrar más verduras, legumbres y frutas en distintas preparaciones", dijo Paula Cortés, nu-

tricionista y encargada del programa.

Cabe señalar que el club lleva más de 10 años funcionando, está dirigido a todas las personas que tienen diabetes y el objetivo es entregarle la herramientas para implementarlos en la cocina diaria y lo puedan compartir con su grupo familiar para que no sea una alimentación restringida.✿