LITORALPRESS

Fecha: 15-12-2024
Fuente: Los 40
Título: **Cómo enfrentar el calor con una alimentación saludable**

Visitas: 39.470
VPE: 330.561

Favorabilidad: No Definida

Link: https://los40.cl/2024/12/15/como-enfrentar-el-calor-con-una-alimentacion-saludable/

Expertos recomiendan frutas, verduras y buena hidratación para los días de altas temperaturas. En los últimos días, las altas temperaturas, con máximas de hasta 32 grados en la región Metropolitana, han marcado las jornadas en distintas zonas del país.

Y es que ante este panorama, especialistas han entregado recomendaciones para una alimentación que permita sobrellevar el calor y mantenerse saludable durante el verano.   Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**, destacó la importancia de priorizar ensaladas frescas, legumbres, pescados y frutas de temporada. "Es ideal la ingesta de dos porciones de frutas estacionales, como sandía, melón, uvas y duraznos, las cuales se pueden adquirir en mercados locales para favorecer la compra local.

Y en cuanto a los snacks, son ideales las barritas de cereales y los frutos secos", indicó la especialista.   " Es crucial tomar agua, aunque la persona no tenga sed, especialmente cuando acechan las altas temperaturas", añadió Ximena Rodríguez.   Nueva caída de WhatsApp, Facebook e Instagram: Revisa los memes que dejó el colapso de las aplicaciones Las tres aplicaciones sufrieron una nueva caída y las reacciones en X de quienes migraron no se hicieron esperar.   Cómo capear el calor con la alimentación La Organización Mundial de la Salud (OMS) también sugiere consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras diarias para mantener una dieta equilibrada.

Además, Rodríguez destacó que, en verano, más personas tienden a salir a comer, por lo que recomendó opciones como ceviches, tiraditos y ensaladas con pescados.   Para quienes cocinan en casa, las preparaciones al horno y al wok son preferibles, ya que evitan la fritura.

"No se genera fritura en la preparación de los alimentos, siendo esto muy dañino al aumentar las calorías y donde la calidad de los alimentos se ve afectada negativamente", explicó Rodríguez.   En cuanto a la hidratación, la académica enfatizó en la importancia de beber entre 6 a 8 vasos de agua o más al día, considerando también opciones como aguas saborizadas naturales.

Cómo enfrentar el calor con una alimentación saludable

domingo, 15 de diciembre de 2024, Fuente: Los 40

"En una jarra se pueden añadir estas cáscaras previamente lavadas, pero evitar agregar azúcar ni endulzante, ya que las mismas proporcionarán el dulzor", aconsejó.   Finalmente, la especialista indica que monitorear el color de la orina puede ser clave para saber si el cuerpo está bien hidratado. "Si está muy oscura, es necesario consumir más líquidos como agua", aconseja.