LITORALPRESS

Fecha: 13-12-2024 **Visitas:** 28.390 **Favorabilidad:** No Definida
Fuente: Soy Chile **VPE:** 180.702
Título: **Conoce las recomendaciones para una alimentación saludable en verano**

Link: https://www.soychile.cl/santiago/tendencias/2024/12/13/887848/recomendaciones-alimentacion-sana-verano.html

Especialista apuntó al consumo de frutas, verduras, pescado, entre otros alimentos, además de una hidratación adecuada. Ante el aumento de las temperaturas y la inminente llegada del verano, las personas generan una serie de cambios en sus hábitos alimenticios, como el que la última comida sea más tarde por los días más largos, o que se privilegien alimentos más frescos y aumente el consumo de bebidas alcohólicas por el alza en la vida social al aire libre Desde la OMS se plantea que al menos se deben consumir cinco porciones de fruta o verduras durante la estación para alcanzar una dieta equilibrada.   La directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins** (**UBO**), Ximena Rodróguez, planteó que en esta época es preferible el consumo de ensaladas frescas para el almuerzo y la cena, así como legumbres, pescado y frutas.   "Es ideal la ingesta de dos porciones de fruta 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.   En cuanto a las salidas a comer fuera de la casa, la académica recomendó alimentos en base a pescado como ceviche o tiraditos de pescado y ensaladas.   Para la cocina en la casa, en tanto, la especialista recomendó evitar las frituras y cocinar en el horno o en un wok. "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", planteó.   Rodríguez también recomendó el abundante consumo de agua, de cerca de seis a ocho vasos diarios, y también la ingesta de aguas con sabor a partir de cáscaras de frutas o verduras.   "Aconsejo que cada persona revise el color de su orina, pues si está muy oscura es necesario consumir más líquidos como es el agua. Es crucial tomar agua, aunque la persona no tenga sed, especialmente cuando acechan las altas temperaturas", planteó.

Conoce las recomendaciones para una alimentación saludable en verano

viernes, 13 de diciembre de 2024, Fuente: Soy Chile