

Con el verano no solo llega el calor, sino también una mayor disponibilidad de frutas y verduras de temporada. En las personas mayores, elegirlas con criterio va más allá del gusto: consumirlas regularmente y de forma variada influye directamente en la digestión, la energía y el bienestar general.

Para Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. de los Andes, estos meses ofrecen una ventaja clara desde el punto de vista nutricional: "Las frutas de estación que más beneficios aportan a los adultos mayores son las del verano. Cuando frutas como la sandía, el melón o las frutillas están en su óptimo estado contienen una rica cantidad de vitaminas y minerales que son mejor absorbidos por el organismo", explica.

"En esta temporada hay bastantes berries, como frambuesas, arándanos y moras, que contienen antioxidantes. Este compuesto beneficia principalmente el cerebro y el corazón. Además, tienen bastante fibra, por lo que, si se consumen con regularidad, pueden ayudar a que las personas mayores no tengan problemas de estreñimiento", añade Gloria Peña, nutricionista y académica de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la U. Central.

La especialista señala que también se pueden incorporar a la dieta uvas y ciruelas, y que lo recomendable es "consumir al menos dos o tres porciones al día, idealmente de frutas de distinto color". Como referencia, indica que una porción equivale a una manzana del tamaño de una pelota de tenis o 14 uvas, aproximadamente.

El llamado, no obstante, es a considerar siempre las condiciones individuales. "Algunas personas pueden consumir más, pero hay que tener en consideración las condiciones de salud de cada uno. De hecho, cuando se habla de estas recomendaciones alimentarias se piensa en adultos mayores que tienen una condición de salud normal, que están activas y desarrollan sus actividades habituales", advierte Peña.

Yael Toporowicz, nutricionista de Integradora Médica, suma a la lista de frutas de verano los duraznos y damascos. Y puntualiza que "lo recomendable es distribuir el consumo de frutas a lo largo del día, en diferentes comidas. No existe ningún problema incluir una porción en la cena, por ejemplo, siempre que se ajuste a las necesidades de cada persona".

Las preparaciones también pueden adaptarse para facilitar su incorporación: "Hacer *tutti frutti* o helados caseros de fruta y yogur son ideas para ayudar a aumentar su consumo", dice.

Los vegetales y legumbres también ocupan un lugar central en la alimentación estival.

Según Reyes, choclos, porotos granados, que tienen un buen aporte de proteínas, zapallo amarillo, alcachofas y espinacas son buenas alternativas para los platos veraniegos: "Todos son ricos en fibra, lo que favorece el tránsito intestinal, tienen antioxidantes para pro-



No se debe olvidar lavar bien las frutas y verduras antes de consumirlas, advierten los entrevistados.

Se recomienda comer al menos cinco porciones diarias:

Estas frutas y verduras son las mejores aliadas de los séniors en la temporada de verano

Incorporar a la dieta sandía, uvas o zapallo amarillo entrega diversos beneficios a la salud, como una mejor digestión y cuidado del sistema óseo. A pesar de sus aportes, los especialistas recomiendan ajustar su consumo según las características de cada persona.

Constanza Menares

teger contra las enfermedades crónicas y son, además, ricos en minerales como calcio y magnesio, que colaboran en la función muscular y fortalecen el sistema óseo".

De acuerdo a las entrevistadas, la cantidad sugerida diaria de vegetales es de, al menos, dos porciones. En total, la evidencia demuestra que consumir cinco porciones —entre frutas y verduras— es el ideal para mantener una

alimentación sana y equilibrada.

Errores comunes

"En esta estación, frutas como la sandía o el melón, se consumen en grandes cantidades, incluso como reemplazo de las comidas principales, lo que no es adecuado desde un punto de vista nutricional", advierte la nutricionista Daniela Robles, integrante de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile.

La profesional también pone énfasis en el cuidado al manipular los alimentos, sobre todo en días calurosos: "Dejar verduras cortadas a temperatura ambiente muchas horas es un error frecuente, porque el calor acelera la descomposición y aumenta el riesgo de infecciones alimentarias. Hay que estar atentos, porque en los adultos mayores, una infección alimentaria puede provocar vómitos, diarrea y deshidratación, lo que en verano aumenta el riesgo de hospitalización, confusión y caídas", afirma.