

Fecha: 11-02-2026

Medio: Hoy x Hoy

Supl.: Hoy X Hoy

Tipo: Noticia general

Título: Las comidas de verano que tienen mucho para aportar al organismo

Pág. : 6

Cm2: 659,0

VPE: \$ 1.474.815

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

82.574

251.974

 No Definida

SHUTTERSTOCK

# Las comidas de verano que tienen mucho para aportar al organismo

Sandías y melones, junto a otras frutas de la estación, es mejor cortarlas y comerlas de inmediato, aconsejó una académica.

V.B.V.

**L**as vacaciones son un tiempo de indulgencia en las rutinas, al incluir siestas, acostarse tarde, andar en pijama o traje de baño todo el día y, por supuesto, una dieta más permisiva, que incluye helados y jugosas frutas veraniegas al por mayor.

Estas, así como las verduras de la estación, pueden beneficiar al cuerpo humano al ser alimentos hidratantes y contener una importante cantidad de nutrientes, según explicó la académica de la Universidad de Las Américas (UDLA), Karla Cárdenas.

La sandía, el melón, la frutilla y la piña "mantienen mejor su vitamina C y sus antioxidantes (para retrasar el daño celular) cuando se consumen frescas y recién cortadas", afirmó la nutricionista.

## RÚCULA CON SANDÍA



En un recipiente, mezcle tres cucharadas de aceite de oliva, jugo y ralladura de limón, un 1/4 de taza de menta picada, sal y pimienta a gusto. Revuelva bien. Agregue a esto cuatro tazas de sandía picada en cubos y revuelva para aliñar suavemente. Añada 100 gramos de queso de cabra en cubitos y tres tazas de hojas de rúcula. Junte todo y sirva frío.

No reemplace comidas completas con líquidos, ya que suelen ser menos saciantes.

**KARLA CÁRDENAS**  
NUTRICIONISTA

## EL PODER DEL COLOR

"Con las verduras pasa algo similar, las preparaciones crudas o con cociones muy breves permiten conservar vitaminas sensibles al calor. Por otro lado, las mezclas con otros nutrientes son muy beneficiosas", destacó la académica.

Por ejemplo, trozos de tomate con un chorrito de aceite de oliva, hojas verdes como lechuga, rúcula, con palta picada; o zanahoria rallada con semillas como chía, sésamo o línaza fueron recomendadas por la académica para un almuerzo o comida en la tarde después de la playa o la piscina.

Estas mezclas "mejoran la absorción de carotenoides", sostuvo la docente, en referencia a aquella "sustancia amarilla, roja o naranja que se encuentra sobre todo en las plantas, como las zanahorias, verduras de hojas verde oscuro y muchas fru-

tas, cereales y aceites", explica en su web el Instituto Nacional del Cáncer, en Estados Unidos.

"Ciertos tipos de carotenoides se transforman en vitamina A (que favorece el crecimiento, la vista y el funcionamiento de las células), y algunos están en estudio para prevenir el cáncer. Un carotenoides es un tipo de antioxidante y de provitamina", señaló cancer.gov.

## SMOOTHIE DE FRUTILLAS



Ponga dos tazas de crema de leche en un bowl grande y distribúyalas con batidora eléctrica, hasta que tome consistencia de chantilly, firme pero suave. Añada 395 gramos de leche condensada y 5 ml de esencia de vainilla. Siéntese de batir, incorpore fruta molida. Ponga todo en un molde de vidrio o metálico, cubra con film plástico y congíele al menos 6 horas.

hoy en la publicidad de algunos alimentos, sirven para fortalecer los músculos y aumentar su densidad. La fibra, además, estimula el proceso digestivo.

En ese sentido, la docente agregó que "cuando se trata de verduras cocidas, la clave está en no prolongar la preparación. Salteados cortos, cociones al vapor o al horno por poco tiempo son suficientes para conservar sabor y micronutrientes. El zapallo italiano salteado con ajo y aceite de oliva, o las berenjenas y pimientos asados, son ejemplos simples y muy nutritivos", valoró.

## LÁCTEOS

Los lácteos fríos también son una oportunidad para incorporar el calcio a la alimentación en días calurosos, ya que este mineral protege la salud de los huesos.

"Helados caseros, salsas a base de yogur o batidos de

leche con fruta son alternativas rápidas, nutritivas y fáciles", destacó la académica.

Aunque "es importante no reemplazar comidas completas únicamente por líquidos, ya que suelen ser menos saciantes y podrían desplazar otros nutrientes esenciales. Además, se recomienda consumir estos lácteos alejados del té y el café, ya que ambos contienen compuestos que pueden disminuir la absorción del calcio en el organismo", dijo Cárdenas.

Otro aspecto importante al momento de cocinar en ambientes cálidos es lavar las frutas y verduras "justo antes de consumirlas, evitar dejarlas remojando por mucho tiempo, junto con refrigerar las preparaciones cuando el calor aumenta, ya que esto no sólo ayuda a mantener los nutrientes, sino también la inocuidad de los alimentos".



Una ensalada de frutas de verano puede ser una buena opción después de la piscina o la playa.

## HELADO CASERO



En un recipiente, mezcle tres cucharadas de aceite de oliva, jugo y ralladura de limón, un 1/4 de taza de menta picada, sal y pimienta a gusto. Revuelva bien. Agregue a esto cuatro tazas de sandía picada en cubos y revuelva para aliñar suavemente. Añada 100 gramos de queso de cabra en cubitos y tres tazas de hojas de rúcula. Junte todo y sirva frío.

## VERDURAS COCIDAS

En caso de optar por cocer los vegetales, Cárdenas recomendó combinar, por ejemplo, "legumbres fritas", como lentejas, garbanzos o porotos, con tomate, pimentón, lechuga, palta y un toque de limón y aceite de oliva, ya que este tipo de preparaciones "no sólo aporta proteínas y fibra, sino que también mejora la absorción del hierro vegetal".

Las proteínas, frecuentes