LITORALPRESS

Fecha: 11-02-2026
Medio: El Líder
Supl. : El Líder
Tipo: Noticia general
Título: Las comidas de verano que tienen mucho para aportar al organismo

Pág. : 16
Cm2: 632,2
VPE: $ 577.819

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

[TENDENCIAS]

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.

Las 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.

La vitamina C ayuda a los músculos y formación de colágeno, explica la Clínica Mayo en su página web. Los antioxidantes, en tanto, son la mezcla de esta vitamina junto a las A, E, Q10 y otros compuestos, cuya ingesta frecuente retrasa el daño celular.

Por esta razón, preparar las frutas "en el momento ayuda mucho más que dejarlas picadas por horas o convertirlas en jugo", dijo Cárdenas. Ergo, es preciso evitar cortarlas para tener en el refrigerador a modo de snack.

EL PODER DEL COLOR

"Con las verduras pasa algo similar, las preparaciones crudas o con cocciones 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 linaza fueron recomendadas por la académica para un almuerzo o comida en la tarde después de la playa o la piscina.

SHUTTERSTOCK

UNA ENSALADA DE FRUTAS PUEDE SER UNA BUENA OPCIÓN DESPUÉS DE LA PISCINA O LA PLAYA.

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 frutas, 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 carotenoide es un tipo de antioxidante y de provitamina", señala cancer.gov.

VERDURAS COCIDAS

En caso de optar por cocer los vegetales, Cárdenas recomendó combinar, por ejemplo, "legumbres frías", 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 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, cocciones 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 pimentones 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 cálidos, ya que este mineral protege la salud de los huesos.

"Helados caseros, salsas a base de yogurt 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 saciadores 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".

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.

helado casero

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. Sin dejar de batir, incorpore fruta molida. Ponga todo en un molde de vidrio o metálico, cubra con film plástico y congele al menos 6 horas.

smoothie de frutillas

En la licuadora ponga 20 frutillas congeladas, cinco frutillas frescas, medio plátano, una taza de leche y una cucharada de cacao en polvo. Revuelva todo esto a máxima potencia durante un minuto y distribuya en dos pocillos, en los que puede añadir a la mezcla plátano picado, rebanadas de frutillas frescas, frutillas deshidratadas, láminas de coco y semillas.