

Fecha: 15-01-2026  
 Medio: El Líder  
 Supl.: El Líder  
 Tipo: Noticia general  
 Título: **Experta recomienda algunos alimentos para un día de playa**

Pág. : 7  
 Cm2: 402,5

Tiraje: 5.200  
 Lectoría: 15.600  
 Favorabilidad:  
 No Definida

# Experta recomienda algunos alimentos para un día de playa

**Nutricionista dice que se puede disfrutar el verano con una alimentación saludable.**

Crónica  
[cronica@lidersanantonio.cl](mailto:cronica@lidersanantonio.cl)

Con la llegada del verano y las altas temperaturas, cientos de familias de la provincia concurren diariamente a las playas, donde la sensación de hambre parece aumentar rápidamente. Y ante tanta oferta de productos, parece difícil mantener una alimentación equilibrada, pero los expertos dicen lo contrario.

Janet Cossio, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, explica que "el primer paso es evitar los ultraprocesados ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio. Las bebidas azucaradas, frituras y mayonesas no son buenas compañeras del calor. Lo ideal es optar por preparaciones caseras con ingredientes frescos: frutas, verduras, cereales integrales, pollo o legumbres".

## SNACKS ANTI CALOR

Para las familias que esperan disfrutar de una jornada de playa, la planificación es clave. "Prefiere sándwiches de pan integral con palta, pollo o pasta de

legumbres, acompañados de ensaladas frescas como pepino, zanahoria o apio. Usa recipientes plásticos y manténlos a la sombra. Evita salsas que se deterioren rápido", recomienda Cossio.

Las frutas frescas, los chips de verduras, los frutos secos y las barritas de granola caseras también son opciones prácticas y nutritivas.

Un snack equilibrado debe incluir proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables y fibra. "Por ejemplo, pollo con pan integral y palta, más frutas y semillas. Así se logra saciedad y aporte de vitaminas", afirma la experta.

## ERRORES COMUNES

Muchas familias optan por llevar alimentos que se derrieten o fermentan con el calor, como quesos o mayonesa. "También se tiende a abusar del azúcar y las frituras. La clave es planificar y llevar agua suficiente. Esto no solo cuida la salud, también el bolsillo", enfatiza la nutricionista.

La académica de la Unab, además, sugiere adaptaciones para necesi-



LA EXPERTA RECOMIENDA PLANIFICAR LA JORNADA DE PLAYA PARA LLEVAR ALIMENTOS SALUDABLES.

dades especiales para los diabéticos, con frutas bajas en azúcar, frutos secos y galletas de avena sin azúcar; y para los hipertensos, evitando la sal y los embutidos, y prefiriendo verduras frescas.

Para los niños, lo ideal son los snacks coloridos con frutas, vegetales y cereales integrales. Las embarazadas, en tanto, deben evitar alimentos sin cadena de frío, quesos blandos y pescados crudos.

"Mantener una alimentación sana en verano es posible si se planifican las comidas, se respetan los horarios y se eligen ingredientes frescos. Disfrutar la temporada sin descuidar la salud es totalmente alcanzable", dijo Cossio.

## BREVES

Finalizó huelga sindicato de San Antonio

El martes finalizó la huelga de los trabajadores del Sindicato Trabajadores Contenedores Operaciones (Sitraconop) de DP World Santos tras alcanzar un acuerdo con la empresa. Fuentes de Sitraconop expresaron su satisfacción por el acuerdo alcanzado y recordaron que todo el proceso de negociación se realizó dentro de las leyes laborales en el país.

**TU SALUD EN MOVIMIENTO, COMIENZA CON NOSOTROS**



## Staff de Traumatólogos

 CLÍNICA SAN ANTONIO

Diagnóstico preciso,  
 tratamiento personalizado  
 y tecnología de vanguardia.

ESCANEAL QR Y  
 AGENDA TU CONSULTA

