

**[ SALUD ]**



ES IMPORTANTE CONSUMIR MUCHO LÍQUIDO PARA MANTENERSE HIDRATADOS DURANTE ESTA TEMPORADA ESTIVAL.

# Conozca los alimentos que debe consumir para prevenir la deshidratación

**Expertos recomiendan consumir frutas, verduras y bastante agua para no sufrir complicaciones.**

Fabiola Vega Molina  
 La Estrella

**A**nte las altas temperaturas que se están sintiendo en la región en este verano, los expertos entregaron una serie de recomendaciones a la población sobre los alimentos que deben consumir para evitar la deshidratación. Farid Taborga, académico de la carrera Nutrición y Dietética de la Universidad de Antofagasta (UA), explicó que durante el verano lo ideal es mantener una correcta hidratación con agua y apoyarla con alimentos ricos en agua, como por ejemplo las frutas y verduras.

"En esta época hay muchas frutas de temporada que son ricas, refrescantes

y que nos ayudan mucho para hidratarnos, como la sandía, el melón, los duraznos, entre otros".

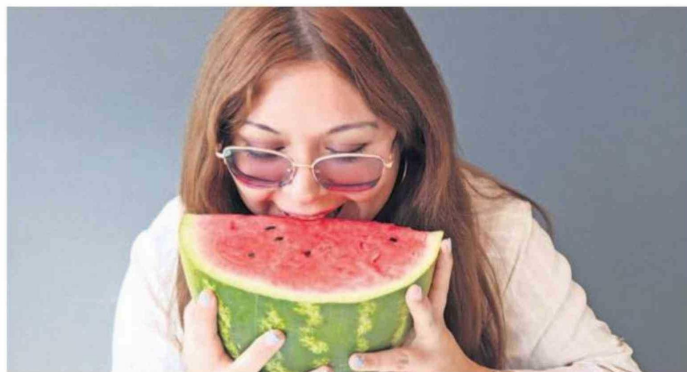
Además, indicó que se deben priorizar las comidas ligeras y no consumir excesos en carnes rojas o alimentos grasos ya que "tendrán a darnos más calor por los procesos de digestión, prefiriendo en cambio el consumo de pescados o carnes blancas, huevo y acompañar el plato con verduras como tomate, lechuga o pepino, entre otras, evitando la sal y condimentos que pueden tener mucho sodio".

Además, también hizo el llamado a evitar los alimentos altos en azúcar, bebidas energéticas, el alcohol y los alimentos ultra procesados como helados, bebidas o jugos industrializados.

sados como helados, bebidas o jugos industrializados.

Por su parte Jennifer Zañartu, nutricionista dietista y referente técnico del departamento de Atención Primaria del Servicio de Salud Antofagasta, señaló que durante el verano "una alimentación e hidratación adecuadas en niños, niñas y adolescentes es esencial para mantener el equilibrio fisiológico frente a las altas temperaturas, favoreciendo su salud integral y desarrollo, ya que los menores son especialmente vulnerables a la deshidratación".

Por ello, la experta recomienda que las familias "fomenten el consumo frecuente de agua, con una ingesta aproximada de 6 a 8 vasos diarios en niños y niñas, y de 8 a 10 vasos en adolescentes, considerando la edad, el nivel de actividad física y la exposición al calor, junto con una alimentación equilibrada que incluya al menos 3 porciones diarias de frutas, especialmente aquellas con alto contenido de agua como sandía, melón, frutilla, naranja y uvas".



LA SANDÍA ES UNA DE LAS FRUTAS QUE RECOMIENDAN CONSUMIR EN VERANO.

ción equilibrada que incluya al menos 3 porciones diarias de frutas, especialmente aquellas con alto contenido de agua como sandía, melón, frutilla, naranja y uvas".

## ADULTOS MAYORES

En el caso de las personas mayores, Daniela Robles, jefa de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás sede Antofagasta y magíster en Gerontología Clínica Interdisciplinar, señaló que "es fundamental promover una hidratación planificada a lo largo del día, incluso cuando no se tiene sed, priorizando el consumo de agua. Para favorecer su ingesta, se pueden incorporar

preparaciones simples como agua saborizada naturalmente con rodajas de limón, pepino o frutas". Agregó que "si bien algunos alimentos, como frutas y verduras, también aportan agua al organismo, el principal y mejor hidratante sigue siendo el agua".

preparaciones simples como agua saborizada naturalmente con rodajas de limón, pepino o frutas".

Agregó que "si bien algunos alimentos, como frutas y verduras, también aportan agua al organismo, el principal y mejor hidratante sigue siendo el agua".