LITORALPRESS

Fecha: 29-01-2024
Medio: El Austral de la Araucanía
Supl. : El Austral de la Araucanía
Tipo: Noticia general
Título: Especialista entrega las claves para mantener una alimentación equilibrada durante las vacaciones

Pág. : 7
Cm2: 564,3
VPE: $ 876.891

Tiraje: 8.000
Lectoría: 16.000
Favorabilidad: No Definida

Especialista entrega las claves para mantener una alimentación equilibrada durante las vacaciones

CALIDAD DE VIDA. *Beber dos litros de agua, realizar cuatro comidas diarias, preferir métodos de cocción como vapor, consumir alimentos de temporada y hacer actividad física, son algunas de las recomendaciones nutricionales que entrega especialista de la Universidad Mayor Temuco.*

El Austral
cronica@australtemuco.cl

Con la llegada de las vacaciones, durante el verano, se presentan algunos cambios en los horarios y tipo de alimentación. Así lo explica Rocío Saavedra, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor sede Temuco, ya que "muchas veces, fuera de casa, se consumen alimentos en restaurantes o un snack rápido poco saludables".

Lo importante, agrega la nutricionista, es que, al tener más tiempo, las personas puedan dedicar parte del día a cocinar en casa, incorporando alimentos variados y frescos como frutas, verduras, pescados y legumbres.

Para ello es importante la planificación por semana, incorporando a los niños en las decisiones para que la comida sea un momento familiar. "Esto nos ayuda también a la compra planificada de los alimentos, evitando la pérdida y desperdicio de éstos, más en esta temporada en que el calor genera descomposición con mayor rapidez", asegura.

"No es bueno eliminar ningún grupo de alimentos de la dieta, al contrario, cada uno de ellos es muy importante, incluso los temidos carbohidratos, de los cuales escuchamos que incrementan el peso, pero que en este caso son quienes nos entregan la energía más inmediata para que nuestro cuerpo pueda funcionar", precisa Saavedra.

Sin embargo, todos los alimentos deben incorporarse en porciones adecuadas y en el caso de los carbohidratos –advierte la especialista– deben reemplazarse por integrales, para aumentar la fibra y así también la saciedad. "Hay que recordar que una dieta saludable y equilibrada es crucial para la prevención y el tratamiento de enfermedades", añade.

Junto a esto, hay que tener muy presente que el agua es fundamental a la hora de hidratar el cuerpo, por lo que la recomendación es beber dos litros de agua al día, es decir, ocho vasos, aproximadamente. "Esto sin considerar que cuando uno realiza actividad física, la ingesta de agua debe aumentar al menos 1 litro mientras se entrena", detalla.

Asimismo, recomienda "considerar como opción la saborización de las aguas con frutas de plena estación, un puñado de berries, menta, rodaja de limón, naranja o piña. Comenzar con algunos vasos como intercambio de las bebidas gaseosas o jugos azucarados, que no nos quitan verdaderamente la sed".

DE TEMPORADA

Cuando hablamos de alimentos, dice la nutricionista, "la naturaleza es muy sabia al entregarnos alimentos estacionales, y como sabemos que en el verano es muy importante la hidratación, las frutas y verduras apuntan a mantenernos frescos e hidratados, además son de fácil digestión".

LAS VERDURAS Y FRUTAS PERMITEN MANTENER LA HIDRATACIÓN.

COMUNICACIONES U. MAYOR

LA SANDÍA ES UNA DE LAS FRUTAS DE TEMPORADA QUE SE RECOMIENDA CONSUMIR A LO LARGO DEL VERANO YA QUE APORTA SÓLO 6% DE AZÚCARES.

40

minutos al día de ejercicio físico es recomendable ya sea caminar rápido, trotar o andar en bicicleta.

Entre las frutas y verduras recomendadas se encuentra la sandía, que contiene alrededor de 6% de azúcares y 90% de agua por peso, también el melón, duraznos y damascos, y los berries, como las frutillas, frambuesas y moras. "Sin dejar de mencionar los altos en antioxidantes como lo son los arándanos y el maqui, que están presentes en esta temporada y que tienen pertenencia territorial, nuestra Región es versátil en cuanto a frutas y verduras, somos realmente afortunados", sostiene Saavedra.

Asimismo, el tomate y la lechuga son excelentes acompañamientos, no sólo para ensaladas (donde sugiere utilizar pepino y zapallo italiano crudo rallado), sino que también a la hora de once, para la preparación de un sándwich, por ejemplo. "Sólo recomendar a las personas que padecen de diabetes, ajustarse a las porciones de frutas y jugos naturales indicadas por la nutricionista o médico tratante", aconseja.

Recomendaciones

- Realizar las 4 comidas diarias en las que se incluya: desayuno, almuerzo, once y cena, y que no pasen más de 3-4 horas entre ellas.
- Optar siempre por los métodos de cocción como al vapor o al horno, evitando el exceso de grasas.
- Elegir alimentos de temporada.
- Evitar el "picoteo" entre las comidas.
- Beber agua, mínimo dos litros al día para mantenerse hidratado.
- Sustituir la comida rápida, por comida casera y planificación semanal de almuerzos y cenas.
- Pasar menos tiempo frente al computador o la televisión y caminar a paso rápido, nadar, trotar o andar en bicicleta, mínimo 40 minutos al día.
- Evitar el alcohol, ya que solo aporta calorías vacías, y el cigarro, muy perjudicial para la salud.