

Durante el periodo estival, una de las principales recomendaciones de los especialistas es mantener una hidratación constante; sin embargo, esta medida debe ir siempre acompañada de un adecuado cuidado alimentario. En este contexto, Fabiola Urbina Navarro, nutricionista jefa (s) del Servicio de Alimentación y Nutrición del Hospital San Juan de Dios de San Fernando, entregó una serie de recomendaciones para enfrentar las altas temperaturas, con el objetivo de prevenir enfermedades y complicaciones de salud asociadas al consumo de agua y alimentos.

"La hidratación es uno de los puntos clave durante el verano. Se recomienda consumir entre 1,5 y 2 litros de líquidos diarios, priorizando agua, infusiones frías o aguas saborizadas de manera natural con hierbas o frutas. Además, el consumo de frutas y verduras con alto contenido de agua, como la sandía, el melón, el pepino y el tomate, aporta líquidos y nutrientes esenciales. Es importante no esperar a tener sed para hidratarse", enfatizó la profesional.

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL VERANO

Respecto de una alimentación adecuada para esta época del año, la nutricionista destacó los siguientes grupos de alimentos:

- **Frutas y verduras de temporada:** Bajas en calorías y ricas en agua, vitaminas y fibra. Destacan la sandía (92 % de agua), el pepino (96 %), el melón (90 %) y el tomate (94 %).
- **Proteínas magras:** Pescado, huevos, lácteos fermentados (yogur natural, kéfir) y legumbres como lentejas y garbanzos, preferentemente en preparaciones frías como ensaladas.
- **Carbohidratos complejos:** Arroz integral, quínoa, avena y pan integral, que entregan energía sostenida y favorecen la microbiota intestinal.
- **Grasas saludables:** Aceite de oliva virgen extra, palta y frutos secos, que contribuyen a la salud cardiovascular y a la correcta absorción de vitaminas.

PREVENCIÓN DE INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

En materia de seguridad alimentaria, Urbina advirtió sobre los riesgos que implican las altas temperaturas en la conservación de alimentos prepa-



ENTREGAN CLAVES NUTRICIONALES Y DE HIDRATACIÓN PARA AFRONTAR LAS ALTAS TEMPERATURAS

rados. "Lo principal es mantener la cadena de frío durante el transporte y almacenamiento, evitando dejar alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de dos horas", señaló. Asimismo, recalcó la importancia de evitar el consumo de pescados o mariscos crudos, así como carnes o ensaladas envasadas que no mantengan una refrigeración adecuada. "Es fundamental cocinar bien el pollo, asegurándose de que la temperatura interna supere los 65 °C, para eliminar bacterias como la salmonella. También se debe extremar la precaución con el consumo de salsas y mayonesas, especialmente aquellas provenientes del comercio ambulante", advirtió.

CUIDADO ESPECIAL DE PACIENTES HOSPITALIZADOS

Durante los períodos de calor extremo, el hospital refuerza las medidas de cuidado dirigidas a los pacientes hospitalizados, con el fin de favorecer

su recuperación. Al respecto, la nutricionista jefa (s) explicó que "a cada paciente se le asigna un régimen alimentario específico, de acuerdo con su condición clínica, contando con una amplia variedad de preparaciones adaptadas a las restricciones que cada patología requiera". Finalmente, agregó que "todos los planes alimentarios son cuidadosamente planificados para cubrir

los requerimientos nutricionales, resguardando el sabor y la aceptabilidad. En verano, se refuerza especialmente la hidratación oportuna y la variedad de preparaciones, considerando las mayores necesidades hídricas asociadas a las altas temperaturas, contribuyendo así al bienestar y a una adecuada recuperación de los pacientes".

