

Recomendaciones de alimentación ante el calor

El consumo de frutas y verduras es un componente esencial de una dieta saludable. Un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. Sin embargo, un estudio de la Universidad San Sebastián (USS) in-

dica que sólo el 43,3% de los adultos chilenos consume las cinco porciones diarias recomendadas. Por ello, las principales recomendaciones de alimentación en temporada de calor son: beber agua varias veces al día y no reemplazar por jugos o bebidas; preferir frutas y verduras en la alimentación diaria,

evitando alimentos con alto contenido de grasas, ya que pueden aumentar la sensación de la temperatura corporal; preferir frutas de temporada como sandía, melón, durazno, entre otras; en general el contenido de agua de las frutas es sobre el 88% por lo que todas aportan agua.

Sobre las verduras, se reco-

mienda preferir las ensaladas con opciones crudas, como lechuga, tomate y pepino, que son refrescantes y fáciles de preparar. También se pueden incluir platos tradicionales de la temporada como el tomatícan y los porotos granados que, además de ser nutritivos, contribuyen a la ingesta de líquidos. ☼