



YODO NUTRICIÓN VEGETAL



Síguenos en nuestras redes sociales



Columnistas

Te puede interesar

Por ¿Cuál es tu huella?, 13 de febrero de 2025 | 00:23

## Hábitos alimenticios y consumo de fruta



Compartir

Opinión de Sara Contreras Sandoval, Directora de Escuela Enfermería de la Universidad Andrés Bello

Cuando estamos de vacaciones intentamos disfrutar al máximo el tiempo con la familia, amigos y salir de paseo es una buena alternativa. En estas vacaciones solemos flexibilizar los horarios y el tipo de comida, descuidamos los hábitos saludables que mantenemos en el resto del año y podemos caer en excesos, o aumentar los riesgos de una enfermedad transmitida por alimentos.

Debemos entonces, tomar algunos cuidados o recomendaciones de alimentación para este periodo como flexibilizar los horarios de manera consciente. Es recomendable establecer un mínimo de tres comidas diarias (desayuno, almuerzo y comida) y una colación a media tarde con alimentos saludables.

Aumentar el consumo de frutas y verduras es otra clave. Si vas a la playa o piscina puedes armar un envase con tapa con varias frutas o verduras de la estación listas para consumir. Estos alimentos hidratan y aportan vitaminas, minerales y antioxidantes, fundamentales para proteger la piel de la exposición solar.

También es importante mantenerse hidratado. Se recomienda beber constantemente agua, ojalá más de dos litros diarios. Es ideal evitar las bebidas azucaradas y el alcohol. En esta época es cuando más variedad de frutas encontramos y son una buena fuente de agua para evitar la deshidratación en un paseo familiar. Además de entregar otros nutrientes que sirven para compensar los excesos que a veces tenemos en verano. Son una buena alternativa de colación en la playa o en el camping, por lo que podemos elegirlos según lo que necesitemos conociendo las propiedades de ellas, por ejemplo:

Los arándanos son una buena fuente de vitamina C, polifenoles y antioxidantes, lo que ayuda al sistema inmunitario, tener huesos sanos y reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades neurodegenerativas. La sandía aporta vitamina A, vitamina C, magnesio y potasio a nuestro organismo. Ayuda al correcto funcionamiento del corazón y de la vista, y posee una gran cantidad de agua, lo que la hace ideal para evitar la deshidratación. El melón también contiene un alto porcentaje de agua, lo que genera sensación de saciedad. Además, tiene antioxidantes y es una buena fuente de vitamina A y vitamina C. El durazno tiene un alto porcentaje de vitamina C. La ciruela ayuda a prevenir el estreñimiento y es un buen antioxidante. El tomate es un potente antioxidante y fuente de vitamina B, C y E, además de minerales como el potasio y el magnesio. La palta posee vitamina E y un alto contenido de grasas polinsaturadas y monoinsaturadas que ayudan a combatir el colesterol malo.

Y finalmente, para evitar pasar malos ratos con la alimentación en verano y en lugares abiertos debemos tener algunos resguardos para evitar infecciones causadas por alimentos en mal estado o que estuvieron expuestos a altas temperaturas.

Lavar las manos con agua y jabón antes y después de preparar los alimentos. Siempre lavar las frutas y verduras antes de consumirlas. Mantener carnes, pescados, lácteos y huevos refrigerados hasta su preparación y/o consumo o comprarlos justo antes de consumirlos, no más allá de dos horas. Consumir únicamente agua envasada, potable o hervida. Si no se cuenta con refrigerador se pueden escoger alimentos envasados en tetrapack, evitando exponerlos al sol o calor directo. Usar un cooler con unidades refrigerantes para mantención momentánea de alimentos que lo requieran con precaución, no por tiempos prolongados. Preparar una solución desinfectante para superficies o utensilios que se usen en la preparación de alimentos de ½ cucharadita de cloro líquido en 1 litro de agua. Los alimentos preparados, pero que no fueron consumidos, deberán ser ingeridos en las siguientes 2 horas como máximo, de lo contrario elimínelos.

Una revolución en la que todos ganamos  
7 de febrero de 2025

Incendios forestales y su impacto en la fauna silvestre  
27 de enero de 2025

Cohesión social en torno al agua  
12 de enero de 2025

Gota a Gota: Cada decisión cuenta al cerrar el año  
2 de enero de 2025

Sequía en Coquimbo: urgencia de acciones integrales  
4 de diciembre de 2024

El suelo: la gran interrogante para los balances de carbono  
4 de diciembre de 2024

¿Más embalses para Chile?  
27 de noviembre de 2024

Cómo la tecnología del New Space puede transformar la agricultura  
20 de noviembre de 2024

"Transición hídrica justa", un paso crucial hacia la sostenibilidad y la equidad  
15 de noviembre de 2024

Cómo la tecnología del New Space puede transformar la agricultura  
14 de noviembre de 2024

Hanta Virus: ¿zoonosis estacional?  
12 de noviembre de 2024

Cerezas: nuestro oro rojo  
6 de noviembre de 2024