

La clave de comer más frutas frente a las altas temperaturas

miércoles, 26 de febrero de 2025, Fuente: Canal 13 - Teletrece



Comer más frutas, mantenerse hidratado y preferir los productos de estación son algunas de las recomendaciones para cuidar la salud en esta época de verano.

Comer más frutas de estación es el llamado de los especialistas para cuidar la salud en verano, especialmente, ya que se suelen flexibilizar los horarios y el tipo de comidas. Esto ayuda para enfrentar las altas temperaturas y a mantener los buenos hábitos de alimentación durante todo el año. Así evitamos caer en excesos, o aumentar los riesgos de una enfermedad transmitida por alimentos.

Sara Contreras, directora de la Escuela de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, señala que debemos tomar algunos cuidados o recomendaciones de alimentación para este período 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, y comer más frutas', sostiene.

¿Por qué comer más 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', recalca la docente.

Comer más frutas y mantenerse hidratado

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', comenta la experta, haciendo un llamado a comer más frutas de estación.

Lee También

El sol genera graves daños a tu piel y también a tu cabello: ¿Cómo protegerlo?

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 poliinsaturadas 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.

Tips para cuidar tu salud

Lavar las manos con agua y jabón antes y después de preparar los alimentos. Si bien es fundamental comer más frutas, siempre se deben lavar, al igual que las verduras. 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, planea Sara Contreras.

'Se puede preparar una solución desinfectante para superficies o utensilios que se usen en la preparación de alimentos de ½ cucharadita de cloro líquido en un litro de agua', afirma la experta de la UNAB. Los alimentos preparados, pero que no fueron consumidos, deberán ser ingeridos en las siguientes dos horas como máximo, de lo contrario elimínelos.

Señal T13 En Vivo