

Sol y calor: conoce los alimentos que te ayudarán a enfrentar las altas temperaturas

Durante los últimos días, la zona centro y centro-sur del país se ha visto afectada por una fuerte ola de calor, que dejó registros de temperaturas extremas. Este clima es el escenario ideal para sufrir golpes de calor o deshi-

dratación. ¿Cómo podemos evitarlos?

«Los golpes de calor son una de las principales consecuencias de la deshidratación durante el verano. Debido a las altas temperaturas perdemos más líquidos a través del

sudor, lo que puede afectar funciones básicas como la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes y la eliminación de toxinas», comentó **Betsabé Gajardo**, académica de la de Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

Según las últimas recomendaciones entregadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, los hombres deben beber 3,2 litros al día, mientras que las mujeres 2,7 litros de agua).

Y si bien el consumo de agua será siempre la primera fuente de hidratación, también existen alimentos que te ayudarán en esta tarea. «Los alimentos con alto contenido de agua son excelentes para mantener la hidratación, además no solo aportan agua, sino también vitaminas, minerales y electrolitos que ayudan a mantener el equilibrio hídrico del cuerpo», agregó la académica de Nutrición y Dietética UANDES.

En este sentido, Betsabé Gajardo en-



Para enfrentar las altas temperaturas, existen frutas y verduras específicas para mantenernos hidratados y saludables. (Foto: Diario Mayor).

trega una serie de alimentos que podrán contribuir a mantenerte hidratado y saludable.

Frutas:

1. Sandía: Contiene aproximadamente un 96% de agua.
2. Melón: Similar a la sandía, con un 88-93% de agua.
3. Naranja: Alrededor de un 87% de agua, además de vitamina C.
4. Frutillas: Contienen un 92% de agua.
5. Kiwi: Aproximadamente un 85% de agua, rico en vita-

mina C.

Verduras:

1. Pepino: Tiene un 97% de agua, ideal para ensaladas.
2. Lechuga: Contiene un 95% de agua.
3. Apio: Alrededor de un 94% de agua.
4. Tomate: Con un 95% de agua.
5. Zapallo italiano: con 95% de agua, se puede consumir crudo rallado o laminado en ensalada.
6. Zanahoria: Aunque es más densa, tiene un 89% de agua.