



**Natalia Contreras**  
**Académica**  
**Escuela de Nutrición y**  
**Dietética Universidad**  
**Andrés Bello**

**C**olaciones saludables en verano. Con la llegada del verano, las altas temperaturas nos obligan a repensar nuestra alimentación. Elegir colaciones frescas y saludables

## Colaciones

no solo ayuda a mantenernos hidratados, sino que también evita la sensación de pesadez y contribuye al bienestar general.

En esta temporada, lo ideal es optar por alimentos con alto contenido de agua y bajos en grasas. Frutas como sandía, melón, duraznos y frutillas son excelentes opciones, ya que aportan hidratación y nutrientes esenciales. Del mismo modo, verduras como pepino, apio y zanahoria pueden consumirse como snacks, solos o acompañados de dips saludables como yogur natural con ciboulette o hummus.

El equilibrio hídrico del cuerpo también depende de minerales como el potasio,

presente en muchas de estas frutas y verduras. Además, mantener una correcta hidratación es fundamental. La mejor opción siempre será el agua, pero también se pueden preparar infusiones frías sin azúcar o agregarle a la bebida natural trozos de limón, menta o pepino para un toque refrescante.

Se debe evitar en su mayor medida las bebidas azucaradas, ya que generan una falsa sensación de hidratación, pues en verdad lo que provocan es deshidratación.

Promover una alimentación liviana y equilibrada es clave para disfrutar del verano de forma saludable y con más energía.