



## COLUMNA

**Constanza Bugmann Pinto**  
Académica Nutrición y Dietética  
Universidad Andrés Bello



### Reforzar el cuidado de la alimentación

El verano es el momento perfecto para disfrutar del buen tiempo y la comida fresca de estación, pero también es importante cuidar nuestra alimentación para mantenernos saludables y sobre todo hidratados. También debemos incluir proteínas de buena calidad en nuestra alimentación y protegernos del sol con alimentos ricos en vitaminas y minerales. No debemos olvidar la manipulación de los alimentos para evitar intoxicaciones alimentarias. La variedad de frutas y verduras que encontramos en el verano, son muy beneficiosas debido a su alto contenido de agua y nutrientes; nos ayudan a mantenernos hidratados y nos proporcionan vitaminas, minerales y fibra, lo que contribuye a una buena digestión y a la prevención de enfermedades cardiovasculares, entre otros.

La hidratación es clave durante el periodo estival, ya que, las altas temperaturas y el ejercicio físico aumentan la necesidad de líquidos, por lo que es importante consumir la cantidad adecuada de agua o bebidas saludables como: aguas saborizadas de manera natural, infusiones sin azúcar y/o jugos de frutas frescas que nos aportan nutrientes y son refrescantes.

Durante el verano, es recomendable preferir alimentos livianos y frescos para evitar comidas copiosas que puedan hacernos sentir pesados y con poca energía. Idealmen-

te priorizar alimentos como ensaladas, frutas, verduras, pescados y carnes magras nos ayudará a mantenernos nutridos y saciados sin sobrecargar nuestro sistema digestivo. De igual forma, es importante reducir o limitar la ingesta de alimentos ricos en azúcares y grasas, ya que tienden a aumentar nuestra sensación de calor, pesadez y pueden afectar nuestra salud cardiovascular. Es preferible optar por opciones más saludables como frutas frescas, yogur natural, frutos secos, aceite de oliva extra virgen y limitar el consumo de alimentos procesados.

La inclusión de proteínas de buena calidad es importante, ya que nos ayudan a aumentar la sensación de saciedad, lo que puede ayudar a controlar el apetito y evitar el exceso de consumo de calorías. Además, ayudan a conservar la masa muscular y prevenir la pérdida de músculo durante los periodos de ejercicio intenso o deshidratación por el calor. Algunas opciones saludables para consumir proteínas durante el verano son: carnes magras como pollo y pavo, Pescados y mariscos: que además son una buena fuente de ácidos grasos omega-3, Legumbres como lentejas, porotos o garbanzos: que también son ricas en fibra, huevos: que son una opción versátil, fácil y rápida de preparar y productos lácteos bajos en grasa como: yogur o leche.