LITORALPRESS

Fecha: 13-12-2024
Fuente: Radioimagina
Título: **Música Radio Imagina**

Visitas: 91.315
VPE: 305.905

Favorabilidad: No Definida

Link: https://www.radioimagina.cl/2024/12/como-llevar-una-alimentacion-saludable-en-navidad-ano-nuevo-y-todo-el-verano-estos-son-los-consejos-entregados-por-expertos/

¡ Nos encontramos a pocos días de que comience el verano, y con ello que se cierre el año con Navidad y Año Nuevo! De hecho, los termómetros ya comenzaron a sobrepasar los 30 grados. Además, la sensación de calor es alta durante el día y la noche, por lo que nos sentimos agobiados por las altas temperaturas.

Hecho que, se debe destacar, trae cambios en nuestra rutina alimenticia.   No podemos dejar de lado que durante estas fechas es bastante común que durante estos meses de calor las personas realicen su última comida más tarde. Esto debido a que los días se vuelven más largos y el alivio del calor solo se encuentra por las noches.

Por otro lado, no se debe olvidar que la preferencia por alimentos frescos, como ensaladas, frutas y pescados, se intensifica, mientras que el consumo de bebidas alcohólicas puede aumentar gracias a la vida social al aire libre.   ¿ Cómo llevar una alimentación saludable en verano? Estos dicen los expertos Uno de los primos consejos, entregados por la propia Organización Mundial de la Salud (OMS) es que necesario consumir, al menos, cinco porciones de frutas y verduras al día Lo cual coincide con los consejos de Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins** (**UBO**). Quien comenta que en esta época es preferible consumir ensaladas frescas para el almuerzo y cena, al igual que legumbres y pescado junto con la fruta.   ¿ Cómo llevar una dieta saludable en Navidad, Año Nuevo y todo el verano? « Es ideal la ingesta de dos porciones de fruta estacionales. Como sandía, melón, uvas y duraznos, las cuales se pueden adquirir en mercados locales para favorecer la compra local.

Y en cuanto a los snacks son ideales las barritas de cereales y los frutos secos», dijo la especialista.   Por otro lado, también plantea que una de las tendencias protagónicas del verano es que más personas optan por salir a comer. Por eso, la académica recomienda que los alimentos que se consuman fuera de casa sean a base de pescados. Como ceviche, tiraditos de pescados o ensaladas Para quienes elijan cocinar en casa, las alternativas más aconsejables son el uso del horno y el wok. Posteriormente, la experta precisó que «no se genera fritura en la preparación de los alimentos. Siendo esto muy dañino al aumentar las calorías y donde la calidad de los alimentos se ve afectada negativamente».   Se debe destacar que la hidratación también juega un papel esencial durante el verano.

En ese sentido, Rodríguez llama a beber entre 6 a 8 vasos de agua o más por día, así como ingerir aguas con sabor a partir de cáscaras de fruta y verduras.   «En una jarra se pueden añadir estas cáscaras previamente lavadas, pero evitar agregar azúcar ni endulzante, ya que las mismas proporcionarán el dulzor. En cuanto a nuestra salud, aconsejo que cada persona revise el color de su orina, pues si está muy oscura es necesario consumir más líquidos como es el agua. Es crucial tomar agua, aunque la persona no tenga sed, especialmente cuando acechan las altas temperaturas», concluye Ximena Rodríguez en torno a la alimentación para Navidad, Año Nuevo y verano.   Contenido patrocinado

Iniciativa busca implementar una red de destinos de montaña con experiencias y actividades turísticas más competitivas, seguras y sostenibles

sábado, 11 de diciembre de 2021, Fuente: El Mostrador