

Link: <https://los40.cl/2024/12/15/como-enfrentar-el-calor-con-una-alimentacion-saludable/>

Expertos recomiendan frutas, verduras y buena hidratación para los días de altas temperaturas. <p> En los últimos días, las altas temperaturas, con máximas de hasta 32 grados en la región Metropolitana, han marcado las jornadas en distintas zonas del país.

Y es que ante este panorama, especialistas han entregado recomendaciones para una alimentación que permita sobrellevar el calor y mantenerse saludable durante el verano. </p> <p> Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**, destacó la importancia de priorizar ensaladas frescas, legumbres, pescados y frutas de temporada. “Es ideal la ingesta de dos porciones de frutas 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”, indicó la especialista. </p> <p> “Es crucial tomar agua, aunque la persona no tenga sed, especialmente cuando acechan las altas temperaturas”, añadió Ximena Rodríguez. </p> <p> Nueva caída de WhatsApp, Facebook e Instagram: Revisa los memes que dejó el colapso de las aplicaciones</p> <p> Las tres aplicaciones sufrieron una nueva caída y las reacciones en X de quienes migraron no se hicieron esperar. </p> <p> Cómo capear el calor con la alimentación</p> <p> La Organización Mundial de la Salud (OMS) también sugiere consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras diarias para mantener una dieta equilibrada.

Además, Rodríguez destacó que, en verano, más personas tienden a salir a comer, por lo que recomendó opciones como ceviches, tiraditos y ensaladas con pescados. </p> <p> Para quienes cocinan en casa, las preparaciones al horno y al wok son preferibles, ya que evitan la fritura.

“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”, explicó Rodríguez. </p> <p> En cuanto a la hidratación, la académica enfatizó en la importancia de beber entre 6 a 8 vasos de agua o más al día, considerando también opciones como aguas saborizadas naturales.

“En una jarra se pueden añadir estas cáscaras previamente lavadas, pero evitar agregar azúcar ni endulzante, ya que las mismas proporcionarán el dulzor”, aconsejó. </p> <p> Finalmente, la especialista indica que monitorear el color de la orina puede ser clave para saber si el cuerpo está bien hidratado. “Si está muy oscura, es necesario consumir más líquidos como agua”, aconseja. </p>

Alertan sobre riesgos de excesiva exposición de los niños a pantallas durante las vacaciones

lunes, 16 de diciembre de 2024, Fuente: Agua Te Deseamos

Esperar, en salud mental creen que este período de descanso representa una oportunidad clave para vivir experiencias inusuales en familia, pero con demasiada rutina y rutina y el contacto con la tecnología. Las vacaciones son un momento ideal para desconectar, disfrutar y salir de la rutina. Sin embargo, también pueden traer desafíos para las familias, especialmente cuando se trata de manejar hábitos saludables y limitar la exposición excesiva de niños, niñas y adolescentes frente a las pantallas.

Los niños son atraídos por un interés de UNICEF, los niños y adolescentes pasan un promedio 7 horas diarias frente a la pantalla de su celular o computadora. Un tiempo prolongado que puede generar problemas de salud mental. Este estudio mide las diferencias en el uso de dispositivos móviles en la calidad del descanso, aumento de los niveles de ansiedad y una reducción del 90% en la energía, según resultados de la Universidad de Stanford, tanto el incremento en las tasas de ansiedad infantil que en la última década alcanzó el 30%.

Viviana Fernández, directora de la carrera de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), comparte este análisis y agrega que la hiperconexión a los dispositivos en vacaciones puede generar problemas de salud mental, lo que genera una sensación de incomodidad, fatiga que pueden derivarse en cuadros de depresión o, incluso, pensamientos suicidas en casos graves”, dice la académica.

“En el caso de los adolescentes, más común es la ansiedad o un trastorno en los niveles de actividad y una profunda sensación de aislamiento, fatiga que pueden derivarse en cuadros de depresión o, incluso, pensamientos suicidas en casos graves”, dice la académica.

Por eso, los expertos en salud mental creen que las vacaciones son más que un tiempo vacacional y representan una oportunidad clave para vivir experiencias inusuales en familia, pero con demasiada rutina y rutina y el contacto con la tecnología.

Para la especialista de la UBO esta última etapa es muy importante, especialmente durante la primera infancia, cuando en la cual se están fundamental al juego con otros personas, el aprendizaje con la naturaleza, la exploración y el desarrollo de los sentidos.

Las interacciones presenciales, tanto con adultos como con otros niños, son esenciales para fortalecer la autoestima, construir la identidad y desarrollar un sentido de autonomía. Por lo tanto, estas conexiones en la adolescencia también son cruciales, ya que en un período en el que se exploran los límites, por lo que un acceso permanente a las pantallas puede afectar su bienestar emocional”, comenta Fernández. De hecho, la propia Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes pasen entre un máximo de 2 horas diarias frente al celular o cualquier aparato digital o electrónico.

“¿Qué hacer entonces para reducir de las vacaciones y evitar la hiperconexión a estos dispositivos? La experta universitaria aconseja que se evite, por ejemplo, la conexión con otros adultos como familiares o amigos, para irse a los niños.

Los padres o adultos cuidadores, por ejemplo, pueden organizar actividades al aire libre con el objetivo de reducir el tiempo de acceso que los niños tienen frente a las pantallas. También pueden crear programas como paseos, juegos o actividades deportivas, que les permitan conocer a los padres de los amigos de sus hijos, al igual que brindar momentos de calidad con los niños, evitando que pasen largas horas aislados en redes sociales”, describe Fernández, quien destaca la importancia de ofrecer diversas actividades pensadas para fortalecer los vínculos con los niños durante este período de descanso.

Finalmente, la doctora de la Carrera de Psicología de la universidad Bernardo O'Higgins (UBO) indicó que en cualquier caso, el tiempo que los niños, niñas y adolescentes “se aburren”, ya que la tecnología aparece en cada momento.