

Fecha: 14-01-2025
Fuente: Radio Recreo
Título: **Hidratación en verano: experta entrega las claves para los días de calor**

Visitas: 7.192
VPE: 24.093

Favorabilidad: No Definida

Link: <https://radiorecreo.cl/hidratacion-en-verano-experta-entrega-las-claves-para-los-dias-de-calor/>

Nutricionista de la **Universidad Bernardo OHiggins** advierte que en esta temporada aumenta la pérdida de líquidos, a causa de las altas temperaturas, y recomienda beber entre seis y ocho vasos de agua al día para mantener el cuerpo funcionando correctamente. <p> El verano comenzó dejándose sentir con fuerza en gran parte de las regiones del país, con temperaturas que sobrepasan fácilmente los 30°C.

En este escenario, la hidratación, que es importante en toda temporada, cobra aún mayor relevancia si pensamos en mantenernos saludables y velar por nuestro bienestar. </p> <p> Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)** explica que la pérdida de líquidos, provocada por el calor y la sudoración, aumenta durante el verano, haciendo aún más urgente el consumo de líquidos para evitar la temida deshidratación.

“En climas calurosos, el cuerpo experimenta una mayor pérdida de líquidos debido a la termorregulación, por lo que es crucial mantener una ingesta adecuada de agua y explorar otras alternativas refrescantes para mantenerse bien hidratado”, señala la experta. </p> <p> En específico, la especialista de la **UBO** recomienda beber entre seis y ocho vasos de agua al día para mantener el cuerpo funcionando correctamente.

“Si esto no se lleva a cabo es probable que experimentemos algunos síntomas como dolor de cabeza, piel seca y fría, orina oscura e incluso calambres musculares”, explica Rodríguez, agregando que además del agua, las bebidas con componentes naturales son recomendables pues “no sólo sacian la sed, sino que también aportan nutrientes esenciales para el cuerpo, como vitaminas y minerales”. </p> <p> Así, no resulta extraño que en esta época se registre un alza de la demanda de productos líquidos. Desde la industria ratifican esta tendencia, asegurando que los consumidores están cada vez más conscientes de lo clave que es buscar opciones más saludables que las gaseosas tradicionales, como son los jugos y néctares. “Cuando las altas temperaturas hacen aún más urgente la necesidad de mantenerse hidratado, las personas prefieren alternativas que no solo sean refrescantes, sino más saludables que las categorías que normalmente consumimos en líquidos.

En este sentido, los jugos y néctares han demostrado ser la opción perfecta, ya que hidratan y ofrecen un sabor delicioso”, comenta Carlos Curotto, Product Manager de Jumex, reconocida marca que ofrece una variedad de jugos y néctares hechos con fruta 100% natural, que además son libres de preservantes, saborizantes y colorantes artificiales. </p> <p> Junto con la preferencia por lo natural, Curotto comenta que los chilenos se están atreviendo a innovar en estas ocasiones de consumo. “Tradicionalmente, veíamos cómo los sabores clásicos, piña, manzana, naranja, acaparaban gran parte de la demanda.

Hoy, en cambio, las personas están optando también por sabores más disruptivos como piña-coco, guayaba, mango”, destaca el ejecutivo, agregando que sus latas son 100% reciclables y que el formato lata – botella, exclusivo de la marca, se ha posicionado con fuerza en sus clientes más grandes “porque la gente valora lo práctico que es poder abrir y cerrar el producto, a la vez que mantienen el frío del néctar, que es una cualidad de la lata”. </p>

Hidratación en verano: experta entrega las claves para los días de calor

martes, 14 de enero de 2025, Fuente: Radio Recreo



Nutricionista de la Universidad Bernardo OHiggins advierte que en esta temporada aumenta la pérdida de líquidos, a causa de las altas temperaturas, y recomienda beber entre seis y ocho vasos de agua al día para mantener el cuerpo funcionando correctamente.

El verano comenzó dejándose sentir con fuerza en gran parte de las regiones del país, con temperaturas que sobrepasan fácilmente los 30°C. En este escenario, la hidratación, que es importante en toda temporada, cobra aún mayor relevancia si pensamos en mantenernos saludables y velar por nuestro bienestar.

Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO) explica que la pérdida de líquidos, provocada por el calor y la sudoración, aumenta durante el verano, haciendo aún más urgente el consumo de líquidos para evitar la temida deshidratación. “En climas calurosos, el cuerpo experimenta una mayor pérdida de líquidos debido a la termorregulación, por lo que es crucial mantener una ingesta adecuada de agua y explorar otras alternativas refrescantes para mantenerse bien hidratado”, señala la experta.

En específico, la especialista de la UBO recomienda beber entre seis y ocho vasos de agua al día para mantener el cuerpo funcionando correctamente. “Si esto no se lleva a cabo es probable que experimentemos algunos síntomas como dolor de cabeza, piel seca y fría, orina oscura e incluso calambres musculares”, explica Rodríguez, agregando que además del agua, las bebidas con componentes naturales son recomendables pues “no sólo sacian la sed, sino que también aportan nutrientes esenciales para el cuerpo, como vitaminas y minerales”.

Así, no resulta extraño que en esta época se registre un alza de la demanda de productos líquidos. Desde la industria ratifican esta tendencia, asegurando que los consumidores están cada vez más conscientes de lo clave que es buscar opciones más saludables que las gaseosas tradicionales, como son los jugos y néctares. “Cuando las altas temperaturas hacen aún más urgente la necesidad de mantenerse hidratado, las personas prefieren alternativas que no solo sean refrescantes, sino más saludables que las categorías que normalmente consumimos en líquidos. En este sentido, los jugos y néctares han demostrado ser la opción perfecta, ya que hidratan y ofrecen un sabor delicioso”, comenta Carlos Curotto, Product Manager de Jumex, reconocida marca que ofrece una variedad de jugos y néctares hechos con fruta 100% natural, que además son libres de preservantes, saborizantes y colorantes artificiales.

Junto con la preferencia por lo natural, Curotto comenta que los chilenos se están atreviendo a innovar en estas ocasiones de consumo. “Tradicionalmente, veíamos cómo los sabores clásicos, piña, manzana, naranja, acaparaban gran parte de la demanda. Hoy, en cambio, las personas están optando también por sabores más disruptivos como piña-coco, guayaba, mango”, destaca el ejecutivo, agregando que sus latas son 100% reciclables y que el formato lata – botella, exclusivo de la marca, se ha posicionado con fuerza en sus clientes más grandes “porque la gente valora lo práctico que es poder abrir y cerrar el producto, a la vez que mantienen el frío del néctar, que es una cualidad de la lata”. </p>