LITORALPRESS

Fecha: 13-12-2024 **Visitas:** 504.317 **Favorabilidad:** No Definida
Fuente: ADN Radio **VPE:** 1.689.462
Título: **Estos son los alimentos recomendados por especialistas para enfrentar el calor y las altas temperaturas**

Link: https://www.adnradio.cl/2024/12/13/calor-en-chile-2024-estos-son-los-mejores-alimentos-para-enfrentar-el-verano-segun-expertos/

Alcalde de Huasco, Rodrigo Loyola, y cierre de Pascua Lama

viernes, 18 de septiembre de 2020, Fuente: Radio Arauja de Vallenar

Las altas temperaturas han marcado los últimos días en distintos puntos del país, algo que, según proyecciones, se mantendrá por las próximas semanas. En los últimos días, el calor y las altas temperaturas han marcado las jornadas en varios puntos del país.

En la región Metropolitana, se han registrado máximas de hasta 32 grados, y se proyecta que las temperaturas sigan al alza con el transcurso de los días.   Es por ello que ante este escenario, expertos han dado sus recomendaciones respecto a cómo llevar una alimentación saludable que ayude a enfrentar el calor y el verano Y es que en estas fechas es común que las personas realicen su última comida más tarde, debido a los días más largos y el alivio del calor nocturno. Pero además, 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.   En ese sentido, Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins** (**UBO**), señaló que en esta época es preferible consumir ensaladas frescas para el almuerzo y cena, al igual que legumbres y pescado junto con la fruta “ 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 ”, comentó la especialista.   La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) ha indicado que es necesario consumir, al menos, cinco porciones de frutas y verduras al día durante esta estación para lograr una dieta equilibrada.

Al respecto, Rodríguez también plantea que una de las tendencias protagónicas del verano es que más personas optan por salir a comer, por lo que recomendó optar por alimentos que sean a base de pescados, como ceviche. tiraditos de pescados o ensaladas Mientras que para quienes elijan cocinar en casa, las alternativas más aconsejables son el uso del horno y el wok.

“ 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”, precisa Rodríguez.   Finalmente, la académica indicó que la hidratación también juega un papel esencial durante el verano, por lo que llamó 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”, concluyó Ximena Rodríguez.   ADN ADN Hoy con Mauricio Hofmann; Paula Bravo Programación