

g)

pueden consumirse como snacks, solos o acompañados de dips saludables como yogur natural con ciboulette o hummus.

El equilibrio hídrico del cuerpo también depende de minerales como el potasio, presente en muchas de estas frutas y verduras. Además, mantener una correcta hidratación es fundamental. La mejor opción siempre será el agua, pero también se pueden preparar infusiones frías sin azúcar o agregarle a la bebida natural trozos de limón, menta o pepino para un toque refrescante.

Se debe evitar en su mayor medida las bebidas azucaradas, ya que generan una falsa sensación de hidratación, pues en verdad lo que provocan es deshidratación.

*Natalia Contreras, académica
Escuela de Nutrición y Dietética,
Universidad Andrés Bello*

Sé el cambio

● Hoy predominan las noticias inquietantes, como la baja comprensión lectora en la PAES o la inseguridad que aleja a los niños del juego al aire libre. Sin embargo, iniciativas como Leer es Poderoso, colonias de verano de lectura y juego, aumentan la