

# Las mejores colaciones saludables para eludir el calor este verano

Con la llegada del verano, elegir alimentos que ayuden a sobrellevar el calor sin generar pesadez ni malestar puede ser un desafío. Una colación adecuada no solo aporta energía, sino que también puede favorecer la hidratación y el bienestar, según **Natalia Contreras**, académica de la Escuela de

Nutrición y Dietética UNAB.

«La clave? optar por *snacks* frescos y ligeros, ricos en agua y bajos en grasas. Contreras recomienda incluir frutas, verduras y lácteos descremados en la dieta diaria para mantenerse fresco durante los días más calurosos.

«Un ejemplo per-

*fecto sería rebanadas de pepino, palitos de apio o un trozo de sandía o melón, frutillas, berries. También, un yogur descremado o un batido de frutas con hielo son opciones frescas y saludables»,* sugirió.

## FRUTAS Y VERDURAS, LA MEJOR OPCIÓN

Las colaciones

ideales para el verano deben ser livianas y con alto contenido de agua para ayudar a la hidratación. De acuerdo con la nutricionista, frutas como la sandía, el melón, el durazno y las frutillas son excelentes opciones, ya que aportan frescura y son fáciles de digerir. En el caso de las verduras, el pepino, el apio y la zanahoria son alternativas perfectas para consumir como *snacks*, ya sea solos o acompañados de salsas saludables, como yogur con ciboulette o hummus.

«Estos alimentos contribuirán a la sensación de sentirse ligero. Además, alimentos con minerales como el potasio ayudan a mantener el equilibrio hídrico del cuerpo», indicó.

Para quienes buscan variedad en sus colaciones, Contreras menciona que una alternativa es preparar ensaladas de frutas con hojas de menta, que poten-

**• Cuando las temperaturas suben, es clave elegir colaciones frescas y livianas que ayuden a mantenerse hidratado sin sentir pesadez. Frutas, verduras y yogur son algunas de las mejores opciones para combatir el calor sin descuidar la alimentación.-**

cian la sensación de frescura. También, un batido de frutas con hielo o un yogur descremado con trozos de durazno y semillas pueden ser opciones nutritivas y fáciles de digerir.

«Las frutas y verduras crudas son perfectas, ya que mantienen sus nutrientes y agua intactos», enfatizó la académica. «Recomendaría combinar zanahorias con un poco de hummus, palitos de apio con salsa de yogur natural con ciboulette o una ensalada de frutas de la estación».

## HIDRATACIÓN

Además de elegir colaciones saludables, lo principal es mantenerse hidratado. El agua sigue siendo la mejor opción, pero también se pueden pre-

parar bebidas naturales para refrescarse sin recurrir a productos azucarados.

«Lo mejor es optar por agua mineral o agua con sabor, usando limón, menta o rodajas de pepino», sugiere Contreras. «También, el té helado sin azúcar es refrescante y los batidos de frutas naturales son una excelente elección».

Por otro lado, es importante evitar las bebidas con alto contenido de azúcar, ya que pueden provocar deshidratación en lugar de refrescar. «Las bebidas con mucha azúcar generan una falsa sensación de hidratación y, en realidad, aumentan la pérdida de líquidos del cuerpo», advirtió la experta.



**PROGELEC**  
INGENIERÍA

**CAMIÓN GRÚA CAMA**  
PARA TRANSPORTE DE VEHÍCULO  
CAMIÓN GRÚA - ARRIENDO MINI EXCAVADORA

ANALIZADOR DE RED ARMÓNICOS, MEDICIÓN DE TIERRAS Y GEOELÉCTRICO  
Montaje e Instalación Eléctrica A.T.B.T., Bomba Superficie y Pozo Profundo

- Postación
- Trabajos en altura máxima 18 Mts.
- Montaje Industrial
- Letreros propaganda y otros
- 2 - 7 toneladas
- Podas
- Traslado de maquinaria
- Contenedores

Certificado por



**FONOS: 34 2 514471 - 34 2 512759**  
**FREIRE 227 - SAN FELIPE**

