

## Hábitos alimentarios

● La llegada de la temporada estival es una ocasión ideal para fortalecer hábitos alimentarios que promuevan un bienestar integral, en una época caracterizada por altas temperaturas y mayor actividad al aire libre.

La evidencia científica respalda que una alimentación rica en frutas y verduras de temporada, granos enteros y proteínas magras de origen marino no sólo favorece el control del peso y la composición corporal, sino que también reduce el riesgo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo

2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Durante el verano, estos alimentos están más disponibles y alcanzan su punto óptimo de frescura, concentración de vitaminas, minerales y fibra dietética, haciéndolos especialmente beneficiosos y atractivos para el consumo.

Además, es esencial priorizar la hidratación mediante agua fresca como primera opción, evitando bebidas azucaradas, endulzadas artificialmente o alcohólicas, ya que estas aumentan el riesgo de deshidratación y el consumo calórico innecesario. A esta estrategia se suma la recomendación de consumir con moderación alimentos altos en sodio y grasas saturadas, especialmente de origen animal, limitando su ingesta a una frecuencia semanal.

Las familias chilenas tienen en esta temporada una oportunidad única para adoptar opciones alimenticias sostenibles, promoviendo estilos de vida que no sólo mejoran nuestra calidad de vida, sino también garantizan un futuro más saludable para las próximas generaciones.

*Lidia Paz Castillo*  
*Nutricionista y académica Escuela*  
*de Tecnología Médica UDP*