

Las altas temperaturas y la alimentación: nutricionista nos brinda sugerencias para pasar un verano saludable

5 diciembre, 2022



Leandro Guzmán, nutricionista de San Carlos, nos explicó cómo cuidar la salud en esta época de altas temperaturas.

En verano suele incrementarse el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos, debido a que por las altas temperaturas y la humedad ambiente estos productos son más susceptibles al desarrollo microbiano.

Por este motivo, durante la temporada de calor, es necesario extremar los cuidados al momento de preparar, cocinar y almacenar los alimentos como una manera más de cuidar nuestra

salud, **expresó la ANMAT en un comunicado.**

Además, es muy importante saber qué cosas escoger y qué evitar, por eso, en esta oportunidad, el nutricionista, Leandro Guzmán, nos brindó una entrevista respondiendo preguntas que nos ayudarán a entender por qué debemos aumentar el consumo de frutas y verduras, la importancia de tomar agua, el consumo de carnes rojas y los carbohidratos.

-Leo, ¿por qué es importante aumentar el consumo de frutas y verduras en épocas de calor?

Las frutas y verduras son fuentes de antioxidantes, vitaminas y minerales como así también de agua. Todos estos nutrientes son fundamentales ahora, ya que el calor por medio de la transpiración, el gasto aumentado debido a las altas temperaturas, entre otros, nos favorece pérdida de los antes mencionados, siendo claves para la recuperación de los mismos. Además es más fácil su digestión y no nos aportan calorías significativas.

-¿Qué carnes aconsejas comer y cuáles evitar cuando las temperaturas son altas?

Las carnes blancas como pollo, pescado son mejor toleradas debido a una digestión más rápida; es más fácil para incorporarlas en preparación de forma fría o son mejores aceptadas, como en ensaladas con pollo desmenuzado, atún al natural, etc. Además, **podemos evitar los cortes grasos o derivados como embutidos y chacinados ya que al contener más grasa en su composición suelen caer más "pesado" debido a su contenido.**

Un buen reemplazo de este grupo son los huevos, alimento noble y que debido a su aporte proteico sirve como sustituto a las mismas, además que en sus múltiples preparación lo hacen un alimento ideal para esta época.

-¿Del consumo de carbohidratos qué me dirías?

Los carbohidratos en esta época son importantes sobre todo para aquellos que realizan deportes, ya que el aumento de la temperatura corporal sumado a las altas temperaturas ambientales generan mayor gasto corporal. **Los carbohidratos debido a su función energética son el nutriente ideal para esta recuperación.** Aprovechar los hidratos de frutas, cereales integrales o legumbres hacen una mejor selección para esta época.

-Aparte del agua, ¿hay otra cosa que nos hidrate?

El agua como fuente principal es indiscutible, aunque le podemos sumar frutas cortadas en trozos, alguna hierba aromática para hacer aguas saborizada casera. Las infusiones son otra fuente de hidratación aunque en esta época no son de elección principal, se pueden tomar también heladas haciéndola más aceptable, el mate no pasa de moda y es otra fuente importante de hidratación.

-¿Que otras sugerencias tenés para poder pasar un verano saludable?

Optar por disminuir aderezos o picantes, disminuir las gaseosas o jugos comerciales ya que no nos hidratan al tener excesivo aportes de azúcares, lavar de manera adecuada las frutas y verduras ya que esta época es muy común patologías gastrointestinal debido al aumento de microorganismos que se reproducen por las altas temperaturas, aumentar el consumo de agua, aumentar el consumo de frutas y verduras, y realizar actividad física llevando la hidratación adecuada.