

¿Qué alimentos nos ayudan a sobrellevar el calor del verano?

7 febrero, 2023



Las frutas y verduras de la estación no sólo son una buena fuente alimenticia, sino que también nos ayudan con la hidratación en esta época de calor. Tampoco podemos dejar atrás las legumbres, y beber mucha agua evitando las bebidas de fantasía o los jugos altamente procesados.

“¿Sandía o melón de postre?” Cuantas veces nos han hecho y hemos hecho esa pregunta en los veranos. Sin dudas una de las cosas que más se disfruta en esta estación es la comida, las frutas y las verduras. Pero ¿cuál es el menú recomendable para enfrentar estas jornadas de calor?

En el caso de las frutas veraniegas, la que contiene un mayor porcentaje de agua es la sandía seguida por el melón. En esta época “las frutas son una excelente colación”, recomienda Carmen Gloria González, nutricionista del Instituto de

Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA).

“La que tiene menor contenido de agua es el plátano, pero otras como el durazno y los damascos son excelentes fuentes de hidratación. La fruta que uno escoja siempre va a ser una buena fuente de nutrientes, de compuestos bioactivos y de agua”, recalca la especialista.



Verduras, ¡qué rico!

En cuanto a las verduras, la nutricionista afirma que “el apio, la lechuga y las verduras en general son muy bajas en calorías. Hay algunas que tienen un poquito más, pero si uno las compara con otros alimentos todas las verduras son bajas en calorías”.

La académica del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, Karen Basfi-Fer, recomienda a la hora de colaciones aprovechar verduras como pepinos, apio, zanahoria y tener alimentos ya preparados para evitar “comer algo rápido que a veces no sea saludable”.

“Se pueden trozar en rodajas o láminas de verduras para sacar bocados, por ejemplo, de palta o tomate, para untar en salsas

o comer solos”, dice la profesora pensando en un picadillo para compartir con la familia o los amigos.

“Las ensaladas en general son una buena estrategia. En esta época también no hay que dejar de lado las legumbres, aunque a veces se piensa que son comidas para el invierno. La legumbre en verano se puede consumir perfectamente mezclada con las ensaladas para agregar proteínas y fibras a la dieta”, sostiene Carmen Gloria González.



Bebidas no, agua sí

“Necesitamos tomar alrededor de dos litros de agua al día. Y sobre todo tener en cuenta a las personas que son más susceptibles de deshidratarse como los adultos mayores y los niños”, aconseja la nutricionista del INTA.

Si les gusta el sabor, la especialista llama a preferir las aguas saborizadas de manera natural, por ejemplo, con limón, hojas de albahaca, menta, jengibre y rodajas de pepino.

Karen Basfi-Fer aconseja preparar aguas de hierbas y tomarlas frías cuando se tenga sed. “Se pueden saborizar el agua con distintas frutas o prepararla con hierbas. Mantenerlas frías y

salir de casa con una botella que nos permita llevar estos líquidos durante nuestros recorridos”.

LISTADO DE FRUTAS Y VERDURAS

Frutas

- Melón
- Sandía
- Mango
- Durazno
- Naranja
- Limón
- Naranja
- Uva
- Frambuesa
- Mora
- Arándanos
- Damasco

Es cierto que algunas frutas tienen un contenido un poco elevado de azúcar (fructosa) por lo que hay que moderar su ingesta. Las que tienen más del 15% son bananas, uvas, higos, cerezas, mangos y quinotos.

Verduras

- Tomate
- Pepino
- Lechuga
- Berenjena
- Zapallo
- Ajo
- Calabaza
- Espárrago
- Chauchas
- Morrón
- Acelga



Fuente: [Meteored](#) y TN