



## ¿QUÉ ALIMENTOS DEBES INCLUIR EN TU DIETA EN ÉPOCA DE CALOR?

En época de calor, es sumamente importante cuidar la alimentación. Por un lado, existe mayor riesgo de enfermedades gastrointestinales y alergias alimentarias; por otro, el cuerpo pierde una gran cantidad de líquido, minerales y oligoelementos, razón por la que es vital saber qué comer y cuándo hacerlo.

### ¡Toma nota!

1. **Frutas y verduras.** En temporada de calor, el cuerpo pide a gritos comida ligera y refrescante. Los mejores alimentos para el calor son las frutas y verduras de temporada, las cuales contienen agua y otros nutrientes que sacian el hambre y la sed, sin olvidar que contribuyen a mantener la piel hidratada y nutrida.
2. **Grasas saludables.** Evita comer grasas trans y fritos, estos hacen más difícil la digestión y aumentan la sensación de calor. Es mejor hervir u hornear los alimentos.
3. **Sopas frías.** Existe una amplia gama de sopas frías. Recuerda que se trata de una importante fuente de vitaminas, fibra vegetal, ácidos grasos poli insaturados, sales minerales y glúcidos.
4. **Bebidas frías naturales (limonada, naranjada, zumos de otras frutas o granizados).** Procura evitar el exceso de alcohol —sobre todo de alta graduación—, éste puede llevarte a la deshidratación o al golpe de calor.
5. **Agua natural.** Bebe cuando despiertes, en el desayuno, almuerzo y cena, y cuando vas a dormir. O bien, toma un vaso pequeño de agua al inicio de cada hora.

### Otras formas de prevenir la deshidratación

Para prevenir la deshidratación, bebe mucho líquido y consume alimentos ricos en agua, como frutas y verduras. Es posible que debas consumir más líquidos en ciertos casos, por ejemplo:

- **Ejercicios extenuantes.** En general, es mejor comenzar a hidratarse el día anterior a realizar ejercicios extenuantes. Producir mucha orina clara y diluida es una buena indicación de que estás bien hidratado. Durante la actividad, repone líquidos en intervalos regulares y sigue bebiendo agua después de que termines.
- **Tiempos calurosos o fríos.** Debes beber más agua en tiempos calurosos o húmedos para ayudar a reducir la temperatura corporal y a reemplazar lo que pierdes con la sudoración. Es posible que también necesites más agua en tiempos fríos para combatir la pérdida de humedad del aire seco, especialmente a grandes alturas.
- **Enfermedad.** Los adultos mayores se deshidratan con más frecuencia durante enfermedades menores como influenza, bronquitis o cistitis. Asegúrate de beber más líquidos cuando no te sientas bien.

Si detectas algún síntoma de deshidratación —sudoración excesiva, fiebre, vómitos, diarrea, entre otros—, visita a un médico de inmediato.

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

