



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL VERANO

Durante el verano es importante mantener una alimentación saludable, sobretodo tomar en cuenta la hidratación. Las altas temperaturas que se presentan en esta estación pueden hacer que nuestro cuerpo pierda una mayor cantidad de agua y además nuestras células asimilan toda el agua que ingerimos, por ello debemos consumir una mayor cantidad de agua para mantener el adecuado funcionamiento de nuestro organismo y así tengamos una buena salud.

Una de las preguntas más frecuente es ¿Qué cantidad de agua o líquidos debo consumir para estar hidratado? Para darle respuesta a esta interrogante debemos tomar en cuenta la edad, el peso y la actividad que realizamos.

En el caso de los lactantes se debe tener mucho cuidado, ya que ellos deben recibir solo leche materna, que en su composición cuenta con más de 80% de agua. Por tanto, si la madre siente a su bebe sediento/a, debe amamantarlo/ para así calmar la sed. Los bebes no necesitan agua adicional, ni siquiera en climas con altas temperaturas. La recomendación de la Organización Mundial de la Salud es que niños y niñas

reciban lactancia materna exclusiva los primeros seis meses de vida.

En caso de los niños, adolescentes, adultos y adultos mayores se puede estimar el requerimiento de agua de acuerdo a la cantidad de energía que deben consumir, llegando a ser en la relación de 1 ml por 1 kcal. Los niños deben consumir entre 4 a 6 vasos de agua al día y en caso de adultos entre 6 a 8 vasos por día, esta cantidad incluye el agua natural segura (agua hervida) y bebidas como refrescos de fruta naturales, es importante resaltar que no se debe añadir azúcares a las bebidas.

El agua puede provenir de diferentes fuentes, como las frutas y verduras que también deben ser incluidas en una alimentación saludable. El consumir 5 porciones de frutas y verduras nos ayudara en la prevención de enfermedades como el sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión entre otras. Se recomienda consumir 2 porciones de fruta y 3 porciones de verduras para además del agua contar con otros nutrientes como la fibra, vitaminas y minerales importantes para una buena nutrición.