



## Gacetilla Enero 2020

### Alimentación saludable y cuidados durante el verano

Durante el verano las altas temperaturas aumentan las probabilidades de padecer deshidratación y algunas enfermedades. Especialmente los bebés, niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas, son más propensos a sufrir cuadros como intoxicaciones, golpes de calor y diarreas.

Además, tenemos más tiempo para ocuparnos de nosotros y mejorar nuestros hábitos de vida.

Para cuidarnos saludablemente y poder disfrutar del verano y las vacaciones, tenemos que prestar especial atención en los siguientes aspectos:

- **Actividad Física:** El mejor horario para entrenar es bien temprano a la mañana o a última hora del día. Evitar la hora de máximo sol (entre las 10 y 17 hs). El calor reduce el rendimiento y puede producir efectos adversos en el cuerpo. Es fundamental hidratarse antes de comenzar el entrenamiento, también durante el mismo se recomienda tomar pequeños sorbos cada 20 minutos, y después de la actividad física reponer el líquido equivalente al peso perdido durante el ejercicio.
- **Golpes de calor:** se da por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas. Si no se trata a tiempo puede ocasionar daños en cerebro, corazón, riñones y músculos. Para evitarlo debemos disminuir la exposición al sol, usar ropa de colores claros, usar sombrillas y sombreros y colocarse protector solar con los filtros adecuados. Permanecer en sus hogares, evitar salir en horas de mucho calor y mantener frescos los ambientes
- **Alimentación:** El verano puede ser una buena época que anima a mejorar tu alimentación. Con el calor se desea comer más preparaciones con menos calorías y hay una gran variedad de alimentos de temporada que pueden hacer los platos más vistosos y ricos. Para lograr esto es fundamental la planificación de las comidas y con eso las compras. Si compramos mal, comemos mal.



@AADYND



/AADYND



AADYND



[www.aadynd.org.ar](http://www.aadynd.org.ar)



- En la planificación de las comidas, se debe tener en cuenta alimentos frescos como frutas y verduras de estación, huevo, legumbres y carnes bien cocidas, haciendo especial hincapié en el lavado y manipulación de las preparaciones para evitar intoxicaciones alimentarias.

Es necesario extremar al máximo el cuidado de los alimentos con el objeto de evitar trastornos que se originan por consumir los alimentos en mal estado. Una de las causas puede ser la inadecuada conservación y manipulación de las preparaciones. Por lo que debemos preparar lo justo, y conservar bien refrigerado.

Para mantener la limpieza es importante lavarse las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación, al tocar alimentos crudos y luego los listos para consumos, después de ir al baño, tocarse la piel y luego de tocar el recipiente de residuos.

Lavar y desinfectar todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos y proteger los alimentos y las áreas de cocina de insectos y animales.

También hay que separar alimentos crudos de los ya cocinados, separar las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos. Utilizar equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos de los listos para consumir. Conservar los alimentos en recipientes cerrados con tapa para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados y en lo posible guardar las carnes crudas por debajo de los listos para consumir.

Cocinar completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado.

Es importante mantener los alimentos a temperaturas seguras, por lo que no se debe dejar alimentos a temperatura ambiente durante más de 2 horas. Refrigerar lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos. Mantener la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir. No guardar alimentos por más de 48 hs, aunque sea en el refrigerador. No descongelar los alimentos a temperatura ambiente, se debe descongelar dentro de la heladera.



@AADYND



/AADYND



AADYND



[www.aadynd.org.ar](http://www.aadynd.org.ar)



**Hidratación:** Recordemos que la mayor parte de nuestro cuerpo está conformado por agua. **Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)**, recomiendan el consumo de 8 vasos de agua diarios. Durante el **verano, las altas temperaturas, la humedad y una mayor sudoración hacen que el cuerpo pierda una mayor proporción de agua**, por lo tanto se incrementan los requerimientos y por eso es fundamental ingerir líquidos con mayor frecuencia.

Ante la necesidad de tomar más líquido surge la pregunta ¿Todos los líquidos son iguales? Y la respuesta es: no todas las bebidas hidratan igual, y la calidad de los líquidos ingeridos impactan sobre el estado nutricional. El agua es la bebida más saludable para hidratarse, ya que no agrega aditivos ni azúcares por lo tanto tampoco calorías.

En los días de verano, es una buena opción **llevar la botella de agua**, ya sea al ir a la playa, a la pileta, al trabajo o simplemente al desplazarse bajo el sol.

**¡Feliz y Saludable Verano!**

Lic. Rosana López

Miembro Comité de Prensa - AADYND



@AADYND



/AADYND



AADYND



[www.aadynd.org.ar](http://www.aadynd.org.ar)