

**En la temporada estival, es esencial mantener una alimentación diversa y tener al agua como el compañero fundamental**

General



Publicada el: 09/01/25	Visitas: 144
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 42	Puntaje: 4.4

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/en-la-temporada-estival-es-esencial-mantener-una-alimentacion-diversa-y-tener-al-agua-como-el-companero-fundamental\\_13995.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/en-la-temporada-estival-es-esencial-mantener-una-alimentacion-diversa-y-tener-al-agua-como-el-companero-fundamental_13995.php)



*General*

*En la temporada estival, es esencial mantener una alimentación diversa y tener al agua como el compañero fundamental*

**Durante el verano, es clave incorporar una dieta variada y mantener siempre al agua como nuestro aliado indispensable.**

## Cambios en la Alimentación para el Verano

Con la llegada del verano, es habitual que nuestra alimentación sufra ciertas modificaciones.

Mientras que en invierno preferimos platos calientes como estofados y sopas, la estación estival nos invita a optar por opciones más frescas.

Estas elecciones están motivadas por las altas temperaturas que requieren un adecuado aporte de agua y nutrientes esenciales.

En este contexto, la licenciada en Nutrición María Rotti compartió algunos consejos con EL TELEGRAFO sobre cómo adaptar nuestra dieta durante el verano.

Destacó la importancia de incrementar el consumo de frutas y verduras, especialmente aquellas de estación.

"Aprovechando que empieza a hacer más calor, también apetece comer platos más frescos, que son muy bajos en calorías y ricos en agua, contribuyendo así a una mejor hidratación", explicó Rotti. La especialista enfatizó la relevancia de consumir con frecuencia verduras crudas, como ensaladas, y frutas con piel.

Este hábito no solo aumenta la ingesta de fibra, que mejora el tránsito intestinal y proporciona un efecto saciante, sino que también aporta antioxidantes, fundamentales para proteger la piel en esta época del año.

Adaptar nuestros hábitos alimenticios puede resultar clave para disfrutar de un verano saludable y equilibrado.

Fuente: El Telegrafo

### Imágenes

**EN LA TEMPORADA  
ESTIVAL, ES ESENCIAL  
MANTENER UNA  
ALIMENTACIÓN DIVERSA  
Y TENER AL AGUA COMO  
EL COMPAÑERO  
FUNDAMENTAL**

*En la temporada estival es esencial mantener una alimentación diversa y tener al agua como el compañero fundamental*

## Tags

*llegada, nuestra, adaptar, cambios, telegrafo, habitual, variada, ciertas, indispensable, incorporar, verduras, mantener*

## Noticias relacionadas

**4.2 \*** *Consejos de un pediatra para proteger a los más chicos en verano: alimentación, exposición solar y seguridad acuática*

**4.6 \*** *Inicio del verano en Uruguay: ¿cuándo arranca la temporada estival de 2024?*

**4.6 \*** *Alimentos esenciales para disfrutar de un verano pleno y saludable*

**4.5 \*** *Reflexionar para el futuro: Aprendiendo de la sequía en Uruguay*

**4.4 \*** *Aprovechá al máximo tu dieta: los vegetales de temporada que cuidan tu salud y tu bolsillo*

**4.3 \*** *Comenzó el operativo de seguridad estival en Rocha, anticipándose al auge de visitantes en la región*

**4.7 \*** *Selección inteligente: Frutas y verduras de temporada para una alimentación saludable y económica*

**4.9 \*** *Javier Sena confía en que la próxima temporada estival supere las expectativas de la anterior*

**4.6 \*** *Protege tu piel este verano: recomendaciones imprescindibles de expertos para lucir un rostro y cuerpo radiantes y saludables*

**4.3 \*** *Celebraciones tradicionales: cómo mantener el equilibrio en la alimentación y prevenir los “atracones” por excesos festivos*

## Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas

Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales

Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo