

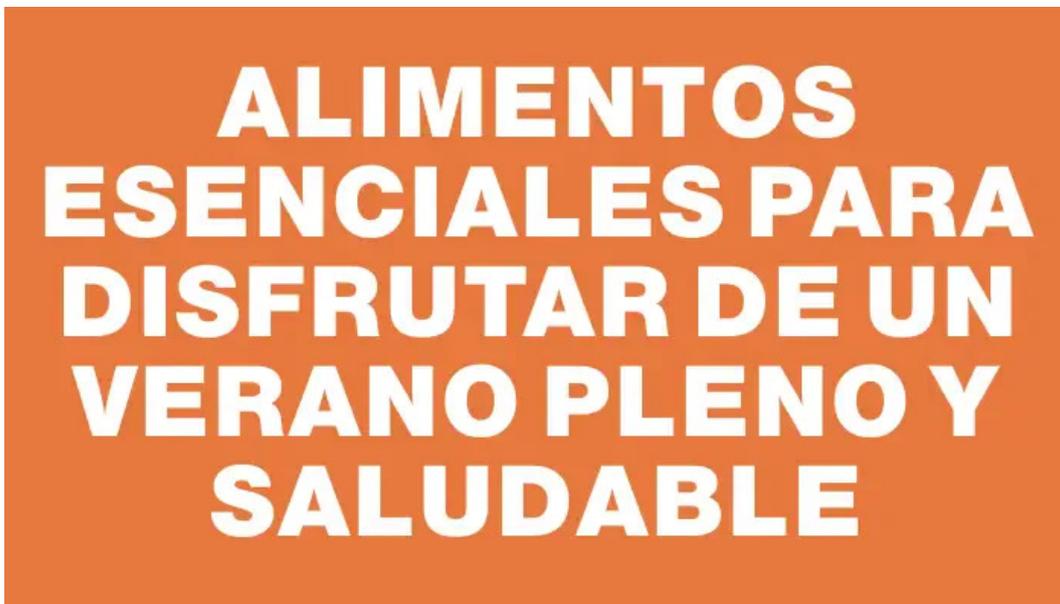
Alimentos esenciales para disfrutar de un verano pleno y saludable

Salud



Publicada el: 22/12/24	Visitas: 41
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 25	Puntaje: 4.6

https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/alimentos-esenciales-para-disfrutar-de-un-verano-pleno-y-saludable_12340.php



Salud

Alimentos esenciales para disfrutar de un verano pleno y saludable

Los alimentos clave que te permitirán vivir un verano lleno de vitalidad y bienestar

Consejos para Mantener una Alimentación Saludable Durante el Verano

Con la llegada de las altas temperaturas a nuestro país en esta temporada de verano, muchas personas requieren un aporte extra de vitaminas y minerales para mantener sus niveles de energía. Estos nutrientes son fundamentales para el metabolismo y la producción de energía en el organismo.

Vitaminas Esenciales para el Verano

Las vitaminas A, B, C y D son esenciales para fortalecer nuestro cuerpo y prepararlo para resistir adecuadamente las condiciones cálidas del verano. Estos nutrientes pueden encontrarse en una variedad de alimentos frescos, apropiados para el consumo durante los próximos meses.

Frutas y Verduras Nutritivas

A la hora de elegir frutas y verduras, es importante optar por aquellas que sean ricas en nutrientes como potasio, magnesio, zinc y fósforo.

La sandía, por ejemplo, no solo contiene estos minerales, sino también vitaminas A, B, C y E.

Algunas opciones de frutas recomendadas son: Coco Higo Lúcumá Manzana Mango Maracuyá Tuna Plátano Carambola En cuanto a las verduras, se pueden incluir: Palta Brócoli Espinacas Berros Zapallo Lechugas Espárragos Zanahorias Cebollas Tomates Las ensaladas son una excelente opción para mantener la frescura del cuerpo durante el calor estival.

Legumbres y Proteínas

Las legumbres, como los frijoles secos, lentejas y guisantes, son altamente recomendadas en esta época.

Asimismo, el pescado y los frutos de mar son fuentes ricas en proteínas, ácidos grasos y Omega 3.

Prototipo de Alimentación Saludable

Un patrón alimentario adecuado durante el verano incluiría: Frutas: 2-3 raciones al día Verduras y hortalizas: principalmente en ensaladas Lácteos: 2-3 raciones por día Cereales integrales: 4-8 raciones al día Carnes, pescados y huevos: 2-3 raciones por día, equilibrando su consumo

Hidratación y Actividad Física

La ingesta de agua y jugos naturales es crucial, dado que el riesgo de deshidratación aumenta con las altas temperaturas.

Además, se recomienda incrementar la actividad física para potenciar el gasto energético.

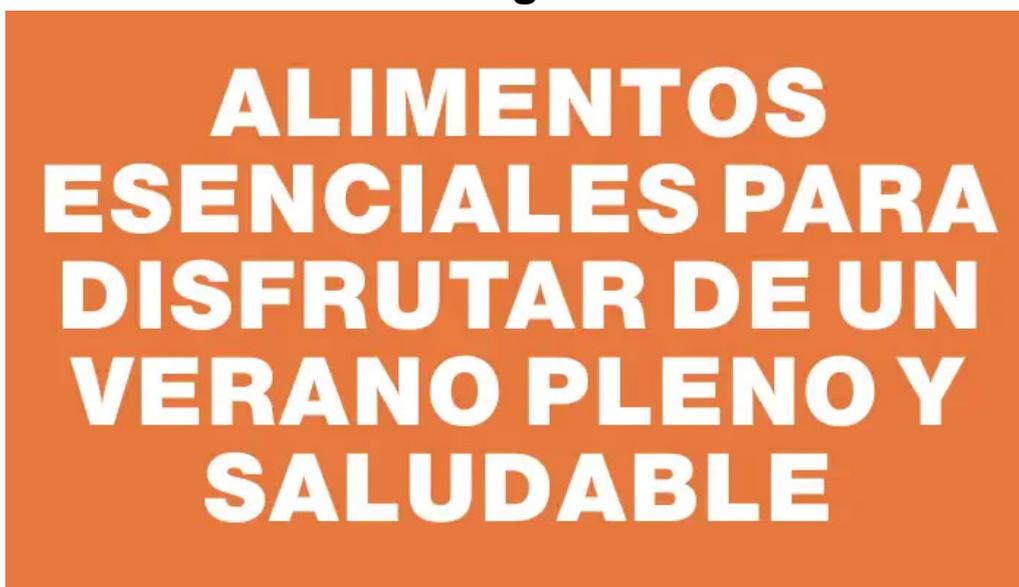
Conclusión

Adoptar una dieta variada y equilibrada durante el verano ayudará a mantener la salud y el bienestar general.

Aprovechar los alimentos de temporada es clave para disfrutar de una alimentación saludable durante estos meses cálidos.

Fuente: Grupo R Multimedio

Imágenes



Alimentos esenciales para disfrutar de un verano pleno y saludable

Tags

minerales, alimentos, temporada, esenciales, nutrientes, saludable, temperaturas, mantener, consumo, vitaminas, verduras, raciones

Noticias relacionadas

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

4.1 * *Conaprole y la Fundación Banco de Alimentos de Uruguay fortalecen su colaboración en favor de quienes más lo necesitan*

4.3 * *Tres alimentos esenciales para fortalecer tu memoria y proteger tu cerebro, según un estudio de Harvard*

4.7 * *Consejos para mantener tu bienestar en la temporada estival*

4.2 * *Inician operativos de control bromatológico en ferias para asegurar la calidad de los alimentos*

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

4.0 * *La clave de la juventud: El jugo verde que revitaliza el colágeno después de los 40 años*

4.7 * *El solsticio de verano 2024 se producirá el 21 de junio a las 15:57 Utc*

3.7 * *El Dr. Ricardo Diez analiza cómo los ultraprocesados impactan nuestra salud*

4.0 * *El consumo de carne en Uruguay alcanza su mayor nivel en dos años consecutivos*

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