

# Claves para cuidar tu alimentación y mantenerte en forma durante la temporada estival

Sociedad



Publicada el: 21/01/25	Visitas: 50
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 45	Puntaje: 4.6

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/claves-para-cuidar-tu-alimentacion-y-mantenerte-en-forma-durante-la-temporada-estival\\_15274.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/claves-para-cuidar-tu-alimentacion-y-mantenerte-en-forma-durante-la-temporada-estival_15274.php)

## CLAVES PARA CUIDAR TU ALIMENTACIÓN Y MANTENERTE EN FORMA DURANTE LA TEMPORADA ESTIVAL

*Sociedad*

*Claves para cuidar tu alimentación y mantenerte en forma durante la temporada estival*

**Consejos esenciales para preservar una alimentación saludable y mantenerte en forma en la época estival**

**Consejos para Mantener una Alimentación Saludable Durante**

## **el Verano**

El verano es la época ideal para deleitarse con comidas frescas y disfrutar del buen clima.

Sin embargo, es fundamental prestar atención a nuestra alimentación para conservar una buena salud.

Con el aumento de las temperaturas y la actividad física, es crucial ajustar nuestra dieta y asegurarnos de que nuestro cuerpo reciba los nutrientes necesarios.

A continuación, te presentamos algunos consejos nutricionales clave para disfrutar de un verano saludable.

### **Hidratación: La Clave del Verano**

Durante esta temporada, la hidratación se convierte en un aspecto esencial.

El calor y las altas temperaturas incrementan la necesidad de líquidos.

Es importante consumir suficiente agua a lo largo del día y también considerar bebidas saludables como infusiones sin azúcar, jugos naturales o agua de coco.

Estas opciones no solo te refrescan, sino que también aportan nutrientes beneficiosos para tu organismo.

### **Comidas Ligeras para Días Calurosos**

Optar por comidas ligeras es fundamental, ya que ayudan a no sobrecargar el sistema digestivo.

Las ensaladas, gazpachos, frutas, verduras frescas, pescados y carnes magras son alternativas perfectas para mantenerte nutrido y ligero, sin sacrificar energía para realizar actividades al aire libre.

### **Reduce Azúcares y Grasas Saturadas**

Es recomendable disminuir el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas saturadas, como refrescos azucarados y bollería industrial.

Estos pueden afectar tu salud cardiovascular y aumentar la sensación de pesadez.

En lugar de ellos, opta por frutas frescas, yogur natural, frutos secos y aceites saludables como el aceite de oliva extra virgen, que brindan nutrientes esenciales y favorecen tu bienestar.

### **Frutas y Verduras: Vitales para la Salud**

Las frutas y verduras son no solo deliciosas, sino también ricas en agua, vitaminas y minerales que contribuyen a mantenerte hidratado y a mejorar la digestión.

Incluirlas en tu dieta diaria fortalecerá tu sistema inmunológico y ayudará en la prevención de enfermedades.

## Proteínas y Carbohidratos para el Rendimiento

Para mantener una masa muscular adecuada y recuperar energías tras el ejercicio físico, es fundamental incluir alimentos ricos en proteínas como pescados, carnes magras, legumbres y frutos secos.

Los carbohidratos integrales te proporcionarán la energía necesaria para disfrutar de todas las actividades veraniegas.

Siguiendo estos sencillos consejos, podrás disfrutar de un verano saludable y lleno de energía.

Consejos nutricionales para mantenerte saludable este verano se publicó primero en Diario La R.

Fuente: Grupo R Multimedia

## Imágenes

**CLAVES PARA CUIDAR  
TU ALIMENTACIÓN Y  
MANTENERTE EN  
FORMA DURANTE LA  
TEMPORADA ESTIVAL**

*Claves para cuidar tu alimentación y mantenerte en forma durante la temporada estival*

## Tags

*saludable, nuestra, nutricionales, esenciales, verduras, consejos, temperaturas, mantener, frescas, mantenerte, nutrientes, comidas*

## Noticias relacionadas

**4.9 \*** *Estudio de Upic revela el rol crucial de los aditivos nutricionales en la alimentación de animales en corral*

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

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

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

- 3.7 \*** *Claves para una alimentación saludable en las festividades: Evitando excesos y malestares digestivos*

---

- 4.4 \*** *Cuidados esenciales para mantener la salud de tu piel durante el verano: consejos y prevención efectiva*

## Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
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 inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo