



RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN

DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA DURANTE LOS MESES DE VERANO



La época estival está marcada por sus días soleados y temperaturas cálidas, se transforma el entorno y también las preferencias alimentarias.

Durante el verano, la alimentación tiende a ser **más ligera y refrescante**, disminuyendo el aporte calórico en las comidas principales por la predominancia de **vegetales frescos**, aunque por otra parte, aumenta el consumo de **alimentos fríos** como helados y otras bebidas frías o granizadas, con un importante aporte calórico.

En los **meses más calurosos** suele aumentar la **actividad física y la exposición a la radiación solar** lo que puede traducirse en un aumento de la absorción de **vitamina D**, pero también las **altas temperaturas** asociadas pueden suponer un **aumento del riesgo de deshidratación**.

Diferencias entre la alimentación en verano y otras estaciones

- › Platos fríos y más ligeros.
- › Mayor consumo de agua y bebidas refrescantes.
- › Aumento del consumo de frutas y verduras en crudo o batidas (gazpacho, cremas frías, smoothie, etc.).
- › Uso de técnicas de cocción más rápidas: hervido previo para consumo en frío (ensaladas de verduras, pasta y legumbres), plancha y barbacoa.

* ALIMENTOS ESTACIONALES/TÍPICOS DEL VERANO



Frutas frescas

Sandía, melón, melocotón, albaricoques, nectarinas, paraguayas, higos, ciruelas, chirimoyas, cerezas, etc.



Verduras

Tomates, pepinos, lechugas, calabacines, cebollas, ajos, judías verdes, patatas, pimientos, etc.



Ensaladas

De frutas, ensaladas verdes con aderezos ligeros o ensaladas frías de pasta, arroz, quinoa, etc.



Platos y sopas frías

Gazpacho, salmorejo, ceviche, ensaladillas, tabulé, entre otros.



Bebidas refrescantes

Agua de frutas, limonada, té helado, batidos de frutas.



Snacks saludables

Hummus con vegetales, frutos secos, brochetas de frutas naturales, etc.

* CALOR Y DESHIDRATACIÓN:

Repercusiones en la salud y el bienestar

Efectos en la salud

La exposición prolongada a altas temperaturas puede llevar a un **golpe de calor** cuando la temperatura corporal supera los 40°C y se caracteriza por venir acompañado de síntomas como piel seca y caliente, dolor de cabeza, mareos, náuseas, confusión y en casos graves, pérdida de conocimiento. La falta de líquidos puede causar **deshidratación**, que se manifiesta con síntomas como sed intensa, boca seca, fatiga, mareos y, en casos graves, confusión y desmayos. La deshidratación puede debilitar el sistema inmunitario, aumentando el riesgo de infecciones. Por otro lado, una hidratación inadecuada puede **afectar la función renal** y aumentar el riesgo de cálculos renales.

Impacto en el rendimiento físico

La deshidratación puede reducir la capacidad para realizar actividades físicas, provocando **fatiga y debilidad muscular**. Los atletas y personas activas pueden experimentar una **disminución en su rendimiento** debido a la pérdida de líquidos y electrolitos.

Efectos en la salud mental

La deshidratación puede **afectar el estado de ánimo**, provocando irritabilidad, ansiedad y dificultad para concentrarse.

Problemas digestivos

El calor puede afectar a la digestión, ralentizando este proceso, provocando malestar estomacal y una disminución del apetito.



* CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DE LA DIETA EN VERANO

1

Preparar comidas ligeras

Como ensaladas o gazpachos. Esto no solo es refrescante, sino que también facilita la digestión.

2

Controlar las cantidades

Durante el verano, es fácil dejarse llevar por las comidas al aire libre, tipo aperitivos, barbacoas, etc., y no prestar atención a las porciones que se consumen.

3

Incorporar grasas saludables

Añadir aguacate, nueces y aceite de oliva a las comidas. Estas grasas son beneficiosas y aportan sabor y antioxidantes.

4

Planificar las comidas

Para incluir una variedad de nutrientes y evitar opciones menos saludables.



* RECOMENDACIONES DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA

El calor y la deshidratación pueden tener repercusiones significativas en la salud física y mental por lo que es fundamental tomar **medidas preventivas** para mantener una buena hidratación y bienestar durante el verano.

Algunos consejos que pueden darse desde la Farmacia Comunitaria son:



Evita la exposición prolongada al sol.

Mantén una hidratación constante

Beber agua regularmente, incluso si no se siente sed, a lo largo del día. Se pueden incluir infusiones frías, agua de frutas o té helado sin azúcar para mantenerse fresco. Las bebidas isotónicas pueden ser útiles para reponer electrolitos después de realizar actividades físicas intensas.

Aumenta el consumo de frutas y verduras

Aprovechando la variedad de frutas y verduras de esta temporada del año y apostando por el consumo de ensaladas frescas, batidos y snacks de frutas para mantenerse hidratado y nutrido.

Elige proteínas magras

Opta por fuentes de proteínas más ligeras, como pollo, pescado, legumbres y tofu. Estas opciones son más fáciles de digerir en climas cálidos.

Limita el consumo de alimentos ultraprocesados

En su lugar, elegir opciones más naturales y frescas.

Desmentir bulos alimentarios

“No se debe comer frutas por la noche”

Las frutas son saludables en cualquier momento del día.

“Beber agua fría engorda”

Beber agua fría va a ayudar a mantenerse hidratado y fresco. No aporta calorías ni fría ni caliente.

“Las ensaladas son siempre la mejor opción”

Aunque suelen ser opciones saludables, no todas son iguales. Algunas pueden tener aderezos muy calóricos o ingredientes poco saludables por lo que es importante prestar atención a los ingredientes que incluyen.

“Los batidos de frutas son siempre saludables”

Si bien los batidos pueden ser nutritivos, a menudo contienen azúcares añadidos o ingredientes poco saludables. Es mejor hacerlos en casa y controlar los ingredientes y su contenido en azúcar.

“No se debe comer helado”

Es importante moderar su consumo y vigilar su calidad. Se puede optar por versiones más saludables, como helados de frutas naturales o yogur congelado.

“Los alimentos fríos son menos nutritivos”

La temperatura de los alimentos no afecta a su valor nutricional. Se puede disfrutar de comidas frías sin preocuparse de la calidad de los nutrientes.

