



La alimentación

EN EL VERANO

ASOCIADO AL CALOR, LAS VACACIONES Y LA DISPONIBILIDAD DE MAYOR TIEMPO LIBRE PARA ACTIVIDADES RECREATIVAS, EL VERANO PUEDE SER LA OPORTUNIDAD IDEAL PARA ADECUAR LA ALIMENTACIÓN EN TRES ÁREAS:

SEGURIDAD

A mayor temperatura ambiente, los microorganismos se multiplican con mayor velocidad en comidas y bebidas. La OMS estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados constituyen hoy uno de los problemas sanitarios más difundidos en el mundo.

CALIDAD

La temporada estival brinda una amplia gama de frutas y verduras de estación, y las opciones aumentan cuando vacacionamos en costas o playas turísticas y accedemos a pescados y mariscos. También en vacaciones se dispone de más tiempo para la selección y preparación saludables de los alimentos.

CANTIDAD

El relax y el cambio de rutina pueden influir en que los delgados descuiden la ingesta, y que aquellos con predisposición a engordar lo hagan exageradamente. Es la oportunidad, también, de reducir la ingesta de alimentos chatarra: todos aportan muchas calorías, sin valor nutricional alguno.





CUIDADOS EN SEGURIDAD

Guardar cuidadosamente
alimentos cocinados y
no consumidos

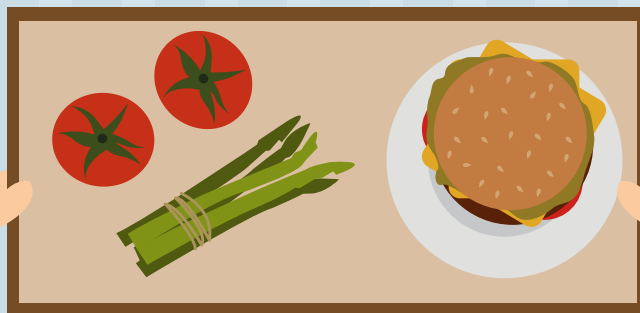
Cocinar y recocinar bien
los alimentos

Respetar la temperatura de
conservación durante el transporte y
almacenaje, según el producto

Conservar los víveres secos
adecuadamente protegidos, lejos del
suelo y aislados de la intemperie

Comprar en establecimientos
autorizados, limpios y con cadena de
frío, evitando alteraciones en el
color, olor, sabor, textura y envase

Envolver herméticamente los víveres
frescos en la heladera, evitando el
goteo sobre el resto de alimentos



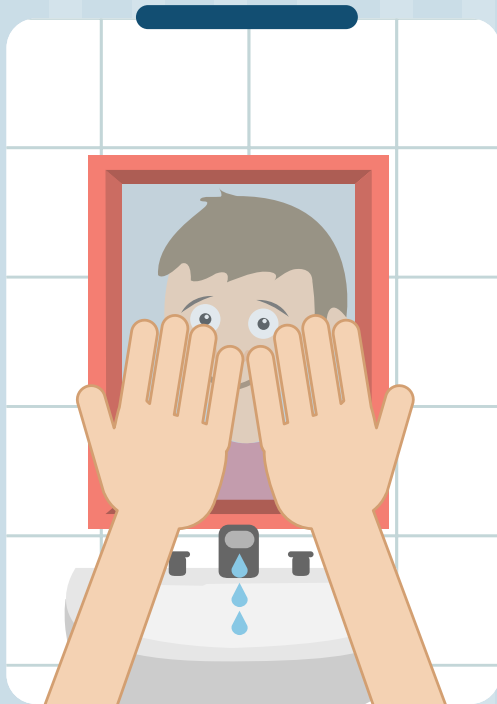
LACTANTES

La leche materna
es la mejor protección.

Su sistema inmunológico, en proceso de maduración, los hace susceptibles a infecciones por alimentos contaminados. Superado el período de lactancia y según la edad, **una alimentación variada y equilibrada en proporciones adecuadas** incluyendo todo tipo de alimentos, es la mejor manera de mantener en forma sus defensas.

Se recomienda educar al niño en el consumo suficiente de agua segura evitando bebidas azucaradas, sobre todo las colas, por su alto contenido en estimulantes neurológicos.

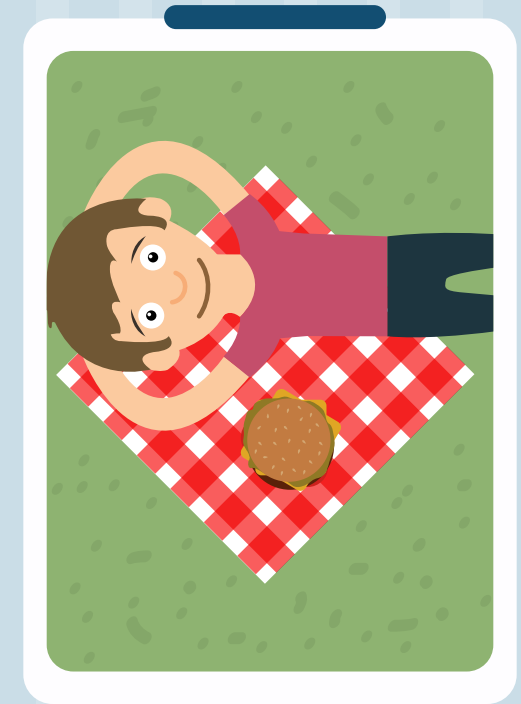
IMPORTANTE



Habituarse a la familia al lavado de manos antes de sentarse a la mesa.



Evitar dejar vajilla sucia en la bacha para minimizar la contaminación.



No consumir alimentos expuestos al aire y a temperatura ambiente en lugares públicos.



CUIDADOS EN CALIDAD, CANTIDAD Y FRACCIONAMIENTO

CALIDAD

Aportar proteínas ricas en Calcio

(leche, yogurt, queso, huevo, carne, legumbres)

Hidratos de carbono compuestos o

acompañados de fibras (vegetales, frutas, cereales, harinas, legumbres)

Fibra abundante

(salvado, frutas con piel y hollejo, verduras de hoja, legumbres, aritos de avena, cereal integral)

Vitaminas y minerales:

contribuyen a optimizar el aprovechamiento de los rayos solares

Acidos grasos protectores,

reemplazando carne vacuna por pescado de mar y proteína de soja (rica en fitoestrógenos e isoflavones).

★ Reducir los azúcares

★ Reemplazar las bebidas con cafeína por el té (contiene polifenoles)

★ Elegir agua o líquidos sin calorías

CANTIDAD

Moderar el consumo de sal: evita la retención de líquidos.

FRACCIONAMIENTO

Fraccionar en 4-5 tomas la ingesta diaria de alimentos.

IMPORTANTE

Empezar el día con un buen desayuno:

suspende los mecanismos de ahorro producidos por el ayuno nocturno de 9 hs.

Ingerir frutas y verduras crudas, enteras o picadas (no cocidas o licuadas):

se aprovechan mejor sus nutrientes.

Hidratarse suficientemente,

sobre todo al levantarse y después de ejercicios físicos o exposición al sol.

Realizar actividad física regular, progresiva, aeróbica y agradable.

