COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

comer - aprender - vivir

Colegio Arenales

CARABANCHEL

Nacidos para educar innovando

ALIMENTACION SALUDABLE EN VERANO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN VERANO

Con la llegada del verano, las altas temperaturas, el cambio de horarios.... Pueden llegar también pequeños desórdenes en la alimentación que pueden comprometer, en mayor o menor medida nuestro estado de salud.

Esta época del año nos ofrece multitud de posibilidades para potenciar los buenos hábitos alimentarios ya que disponemos de muchos alimentos de temporada apetecibles y muy saludables. Además, el buen tiempo nos invita a mantenernos activos lo que contribuye a un estilo de vida saludable.

Sin embargo, debemos evitar que los desordenes alimenticios y la deshidratación provocada por las altas temperaturas empeoren nuestra dieta y, especialmente, la de las personas más sensibles; niños y ancianos

Consejos para comer sano en verano:

1. Mantén horarios ordenados de comida. Disfruta del tiempo libre pero manteniendo cierta disciplina. Aunque los horarios se modifican en esta época, es importante mantener las tres comidas principales y dos más ligeras. Además se debe evitar picotear entre horas

2. Evita las comidas calientes, copiosas y de digestión lenta.

3. Aumenta el consumo de frutas de verano y de verduras (gazpachos ligeros y ensaladas frías).

4. Las legumbres son ricas en proteínas, vitaminas y sales minerales. ¡Consume legumbres también en verano! ¿Qué tal en ensalada?

5. Los lácteos continúan siendo un pilar en la alimentación de los más pequeños. Ofréceselos 2 ó 3 veces al día en preparaciones atractivas como batidos de leche y frutas.

6. Ofrécele un buen desayuno basado en leche, cereales, zumos o piezas de frutas. El desayuno sigue siendo la comida más importante del día por lo que no hay que permitir que ningún niño se lo salte.

ARE YOU READY?

COMPASS GROUP | Scolarest

7. La merienda es también muy importante. Nada mejor que galletas, frutos secos, frutas, zumos de frutas o sándwiches
8. Anímale a que beba bastante agua y frecuentemente aunque no tenga sed, ya que el cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado.
9. Cuidado con los alimentos crudos o poco cocinados y con los elaborados con huevos frescos. ¡Cocina bien los alimentos, lava y desinfecta las frutas y verduras y emplea mayonesa envasada!
10. Mantenerse activo es importante y el verano ofrece muchas posibilidades: la playa, piscina, bicicleta... anima a tus hijos a que se muevan y hagan ejercicio; el desgaste físico les ayudará a afrontar las comidas con más apetito.

La importancia de una correcta hidratación
Cerca del 60% de nuestro organismo es agua, sin embargo no existe un mecanismo eficiente de almacenamiento hídrico corporal, por lo que debemos realizar un aporte constante de líquidos para mantener los niveles estables.
En nuestra dieta, un 20-25% del total de agua que ingerimos es suministrada por los alimentos sólidos y el 75-80% restante es aportado por los líquidos.

Para mantener un buen estado de hidratación y de salud es preciso mantener un buen estado de hidratación y salud es preciso consumir bebidas que nos aporten líquidos de manera regular.

Durante el verano, el riesgo de deshidratación aumenta debido a las condiciones meteorológicas por lo que se hace aún más importante si cabe prevenirla

Ciertos colectivos de la población (especialmente ancianos y niños) son muy vulnerables a la deshidratación. Con la edad el mecanismo de la sed se deteriora por lo que las personas mayores pueden no llegar a sentir sed aún cuando su grado de deshidratación es importante.

Una hidratación insuficiente puede afectar al humor y algunas capacidades cognitivas como la coordinación motora-visual, la atención y la memoria a corto plazo o incluso.

ARE YOU READY?

COMPASS GROUP | Scolarest

Colegio Arenales
CARABANCHEL
Nacidos para educar innovando

FELIZ VERANO!!