

# Alimentos y comidas ligeras: para ayudar a reducir el calor

## Las mejores comidas para sobrellevar la ola de calor

En momentos de temperaturas extremas, la hidratación y alimentación puede ser clave para prevenir efectos negativos a raíz de altas temperaturas. A continuación, se comparten **4 alimentos y ejemplos de comidas ligeras y nutritivas que pueden ayudar a reducir el calor.**

### 1 Frutas frescas

Escoge frutas con alto contenido de agua como el **melón** y las **peras**. Además de ser opciones frescas te ayudarán a mantenerte hidratado. También, puedes escoger **piña, papaya, melocotón** y **fresas**, las cuales aportan vitaminas y minerales.



### 2 Vegetales de alto contenido de agua

El **pepino** y los vegetales de hojas verdes como la **lechuga, apio** o **espinacas** contienen altas cantidades de agua. Puedes incluirlos en las comidas, no requieren cocinarse y son fáciles de digerir.



### 3 Comidas ligeras

En tiempos de calor extremo, planificar las comidas puede hacer la diferencia. Selecciona **ensaladas, wraps, sopas frías** o **batidos de frutas**, como alternativas para digerir más fácilmente.



### 4 Líquidos

Siempre es importante recordar **tomar agua** y **bebidas hidratantes**, tales como **agua de coco** y **leche baja en grasa** a lo largo del día. Toma agua antes de tener sed y si lo olvidas, una opción puede ser establecer alarmas para el consumo.



## Recomendaciones adicionales:

- Limita el uso de la estufa para cocinar y el horno, ya que harán que la casa esté más caliente y que tengas más calor.
- Bebe más agua de lo usual y no esperes a tener sed para beber más.
- Usa ropa liviana y suelta.
- Usa bloqueador solar.

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**

