

# ¡No te descuides! 5 consejos para mantenerte “fit” este verano



De acuerdo con **Itzel Benítez**, nutrióloga del [Tec de Monterrey campus Sinaloa](#), las vacaciones de verano son un momento donde es muy común dejar de preocuparse tanto por la salud.

*“En las **vacaciones** es común omitir una **hora de comida**, porque **te levantas tarde** y **ya no desayunas** porque falta poco para la hora de comer”,* opina Itzel.

Por dicha razón, la especialista de la salud externa algunos **consejos esenciales que te ayudarán a enfrentar los retos nutricionales** en vacaciones para estar listo para el próximo [regreso a clases](#).

## 1. CUIDA TUS HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

*“Desfasar tus horarios de comida puede ser dañino para tu cuerpo porque podrías perder masa muscular”,* expresó Itzel.

Además, declaró que **podrías aumentar tus niveles de grasa** porque tu cuerpo en un **mecanismo de defensa contra el ayuno**, puede comenzar a usar cualquier alimento que consumas como reserva.

## ¿QUÉ HAY DEL AYUNO INTERMITENTE?

La nutrióloga reconoció que esta es una corriente **muy popular para perder peso** y puede ser **bueno por determinado tiempo**, pero recomendó **no abusar de ello** por la pérdida de nutrientes que involucra.

Asimismo, resaltó la importancia de evitar esta práctica en caso de estar **embarazada**, ser **diabético** o padecer **alguna enfermedad**.

## **2. FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO**

En estos días es muy importante **mantener un sistema inmunológico fuerte**, así que la nutrióloga indicó **consumir alimentos ricos en zinc** como frutos secos, ya sean semillas de girasol, almendras y nueces.

## **3. MANTENTE HIDRATADO**

Durante el verano, en especial en **lugares calurosos** es común sufrir de **deshidratación**, por lo que la nutrióloga destaca que frutas ricas en agua como la **sandía, el melón** y la papaya son muy eficaces.



width="1080" loading="lazy">

#### **4. CONSUME VITAMINAS ANTIOXIDANTES**

*“La oxidación celular ocurre por un desequilibrio de células que se han soltado de la cadena y están dañando otras sanas en un intento del sistema biológico por reparar el daño, lo que da lugar **al envejecimiento**”* explicó la nutrióloga.

Para **contrarrestar los peligros de la oxidación**, Itzel Benítez declaró que es conveniente **mantener una dieta rica en vitaminas antioxidantes** como **vitaminas A, C, E y D**.

La **vitamina A** la puedes encontrar en **productos de origen animal** como carne de res, pescado, aves de corral y productos **lácteos**.

La **vitamina E** está **en los alimentos que tienen grasa** como los **aceites comestibles** ya sean aceite de oliva, uva, coco, aguacate o en **frutos secos** como semillas.

La **vitamina C** se obtiene de los **cítricos** como naranja, limón, mandarina y toronja.

La **vitamina D** se adquiere **por la luz solar**, por lo que se recomienda salir por lo menos al patio o a la cochera para **recibir un poco de sol**.

## **¿ES RECOMENDABLE USAR SUPLEMENTOS?**

Asimismo, la nutrióloga mencionó que si tomas **pastillas u otros suplementos** el cuerpo **lo puede aprovechar**, pero **en menor proporción** si lo comparas con el proceso natural.

*“Para el cuerpo es más fácil aprovechar las vitaminas y minerales si los consumes de manera natural”,* señaló Itzel Benítez.

## **5. ASEGÚRATE DE QUE TU DIETA SEA EQUILIBRADA Y BALANCEADA**

Itzel recomienda no quedarse con un solo tipo de alimentos, por lo que recomienda **cuidar que tus platillos tengan colores y armonía**, por ejemplo, para cada **proteína** hay que buscar acompañarla con **vegetales**.

Del mismo modo, destaca que es importante **consumir una gran variedad de frutas y vegetales**, por ejemplo, si ya comiste lechuga y pepino puedes comer espinaca y tomate para acompañar platillos.



width="1080" loading="lazy">

Para finalizar, destacó que en la **temporada veraniega** la misma naturaleza nos provee de **alimentos ideales** para mantenerse sano.

*“La naturaleza es muy noble porque los alimentos que nos ofrece en la temporada son ideales para nutrirnos en estos días, así que aprovecha y **aliméntate sanamente**”,* cerró la nutrióloga.

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**