

# Alimentación en verano: qué no conviene comer cuando hace mucho calor, según expertos en nutrición

16/01/2026



Las **altas temperaturas del verano** no solo modifican la rutina diaria, sino también las necesidades del organismo. En este contexto, **la alimentación juega un papel central** para mantener la hidratación, la energía y el bienestar general.

Elegir correctamente **qué alimentos consumir** y **cuáles conviene limitar** puede marcar la diferencia entre atravesar el día con vitalidad o padecer cansancio, pesadez digestiva y **deshidratación**.



Las altas temperaturas del verano no solo modifican la rutina diaria, sino también las necesidades del organismo. Foto: Freepik.

Especialistas en nutrición coinciden en que el cuerpo necesita **menos densidad calórica y mayor aporte de agua** durante el verano. Por eso, una dieta inadecuada puede aumentar la sensación de calor, dificultar la digestión y generar malestares que afectan la calidad de vida.

## **Alimentos que conviene evitar en los días de calor**

### **1. Carnes rojas, embutidos y grasas saturadas**

Las comidas ricas en grasas saturadas se encuentran entre las principales opciones que se recomienda **reducir en verano**. Este tipo de alimentos aporta una alta cantidad de calorías por gramo y exige un **mayor esfuerzo digestivo**, lo que puede **incrementar la sensación de calor y fatiga**.

Cuando se habla de una dieta liviana, no se trata del peso del alimento, sino de su **densidad calórica**. Por ejemplo, 100 gramos de grasa animal concentran muchas más calorías que la misma cantidad de verduras. Por eso, **se aconseja moderar el**

consumo de carnes grasas, embutidos y grasas sólidas.

## 2. Comidas hipercalóricas y frituras

Las frituras y los platos muy elaborados elevan el trabajo metabólico del organismo y suelen resultar **difíciles de digerir** en días de altas temperaturas.

Desde la *Cleveland Clinic* advierten que “*las grasas y aceites que se usan para cocinar alimentos fritos son más difíciles de digerir para nuestro cuerpo, lo que puede causar **problemas digestivos** como **gases, dolor de estómago y diarrea**”.* Reducir este tipo de comidas ayuda a evitar la pesadez, el malestar gastrointestinal y la sensación de sofoco.



Las frituras y los platos muy elaborados elevan el trabajo metabólico del organismo. Foto: Pexels

## 3. Bebidas azucaradas y alcohólicas

Aunque en verano aumenta el consumo de bebidas frías, no todas favorecen la hidratación. Las **bebidas azucaradas**, el **alcohol** y aquellas con **cafeína** estimulan la diuresis y contribuyen a la pérdida de líquidos y electrolitos.

Los *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)* advierten que este tipo de bebidas **no hidratan de manera**

**efectiva** y pueden agravar la **deshidratación**.

En la misma línea, el Ministerio de Salud recomienda: *“No ofrecer bebidas con cafeína o con alto contenido en azúcar, así como evitar el alcohol, ayuda a prevenir la deshidratación y los golpes de calor en niños y adultos”*.



Este tipo de bebidas no hidratan de manera efectiva y pueden agravar la deshidratación. Foto: Freepik

#### **4. Postres cremosos y dulces calóricos**

Los postres ricos en azúcar y grasas, como **tortas** y **helados cremosos**, elevan la temperatura corporal debido a su alto contenido energético. Además, cuando no se conservan adecuadamente, representan un mayor riesgo de intoxicaciones alimentarias durante los días de calor.

Desde la Universidad de Harvard sugieren optar por **postres a base de frutas frescas**, que aportan energía e hidratación sin una carga metabólica excesiva.



Cuando no se conservan adecuadamente, representan un mayor riesgo de intoxicaciones alimentarias. Foto: Pinterest.

## ¿Qué alimentos conviene elegir en verano para cuidarse del calor?

En contraposición, los especialistas recomiendan priorizar **frutas, verduras y proteínas magras**, que facilitan la digestión y ayudan a mantener el equilibrio hídrico.

Frutas como **sandía, melón, frutilla y mango**, y vegetales como **pepino, apio, rábanos, calabacín y pimientos**, aportan agua, fibra y electrolitos. También se aconseja incluir **legumbres** (lentejas, garbanzos y porotos) y proteínas animales de fácil digestión, como **pescado y pollo sin piel**.

La variedad de colores en frutas y verduras garantiza además el aporte de **antioxidantes y fitonutrientes** esenciales para la protección celular.



Los especialistas recomiendan priorizar frutas, verduras y proteínas magras. Foto: Freepik.

## Cómo manipular alimentos de forma segura durante el verano

El calor y la humedad favorecen la proliferación de microorganismos en los alimentos. Por eso, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda reforzar las medidas básicas de higiene:

- Mantener la limpieza de manos, superficies y utensilios.
- Separar alimentos crudos y cocidos.
- Cocinar completamente carnes y huevos.
- Conservar los alimentos perecederos por debajo de los 5 °C.
- Utilizar agua potable y materias primas seguras.

Adoptar una **alimentación liviana, fresca y segura** es una de las estrategias más efectivas para atravesar el verano sin complicaciones. Ajustar la dieta a las altas temperaturas no solo mejora la respuesta del cuerpo al calor, sino que contribuye a una **temporada más saludable** y con mayor bienestar.

Fuente: Canal 26