

La dieta a seguir

Los alimentos que sí (y que no) te ayudarán a combatir la ola de calor

Sumergidos en las altas temperaturas que durarán al menos hasta el domingo, lo mejor es tratar de paliar este 'infierno' con la dieta. Alimente te da estos consejos

[Patricia Matey](#)

[Contacto](#)

Jue, 27 Jun 2019 – 05:00 H.

Actualizado: 7 H.

Tiempo de lectura: 7 min



Foto: iStock.

Es de lo único que se habla en estos días y con razón: la ola de calor que recorre España y Europa y que tiene a todos aterrados. Hoy llega el infierno, tal y como ha asegurado la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), que ha advertido de **temperaturas extremas** (hasta los 40 grados) en todo el territorio nacional que persistirán hasta el próximo domingo.

La 'biblia' para combatir el exceso de temperaturas seguramente haya sido escrita en países como Japón, donde el termómetro se sitúa todo el verano cercano a los 35 grados y, lo peor, con una humedad relativa por encima de 90%. A ella también habrán contribuido otros como Arabia Saudita, India, México, reconocidos como los más calurosos del planeta. Hoy miramos hacia ellos para saber los **'mandamientos' a seguir**: mantenerse en lugares frescos y climatizados, beber abundantes líquidos, tapar la cabeza si se sale a la calle, llevar ropa holgada y ligera que además permita transpirar, evitar el alcohol y el [café](#), no hacer deporte en las horas centrales del día y, cómo no, seguir una dieta adecuada.

"La dieta puede hacer que disipemos el calor corporal a través del sudor y bajar nuestra temperatura"

El conocimiento común sugiere que las personas comen menos cuando hace calor y que toman alimentos **'más ligeros'** y **'más frescos'**. Pero **¿qué dice la literatura científica** sobre los efectos del calor en la ingesta de alimentos y la selección de los mismos? Según una revisión de ensayos publicada por **Peter Hermann**, de la Universidad de Toronto, en su libro ['Necesidades nutricionales en ambientes cálidos: aplicaciones para personal militar en operaciones de campo'](#), al parecer, es necesario tener en cuenta que el calor que "uno siente no es solo simplemente cuestión de medio ambiente. La propia actividad puede generar calor, por lo que puede ser funcionalmente equivalente a **elegir la temperatura ambiental**. De hecho, **comer en sí mismo tiene efectos termogénicos**, por lo que no solo el calor afecta el apetito, sino que el apetito puede afectar el calor".

Efecto térmico de la alimentación

Debido al efecto térmico de la alimentación y al metabolismo, "debe esperarse que **la dieta proporcione calor**. Y este es ciertamente el caso. Los alimentos tienen un efecto marcado en la temperatura corporal; la diferencia de temperatura entre un animal alimentado y uno no alimentado en la misma jaula, en la misma habitación, al mismo tiempo puede variar tanto como 5 grados", insiste Hermann.

Esta diferencia se debe a la **acción dinámica específica de los alimentos**, un efecto que se extiende al ser humano. De hecho, un [estudio](#) publicado en el 'British Journal of Nutrition' confirma que dicho impacto se extiende completamente a los humanos. Los científicos encontraron que un aumento del 50% en la ingesta calórica por la adición de grasas a la dieta produjo un aumento del 47% en los efectos térmicos de la alimentación. **Comer carne de res picada** con y tomates guisados elevó la temperatura de la piel a un promedio de 2 grados aproximadamente 1 hora después de la comida.

El doctor **Domingo Carrera**, especialista en [Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas](#) (CMED), reconoce a Alimente que "la alimentación puede hacer que disipemos el calor corporal a través del sudor y entonces bajar nuestra temperatura corporal frente a altas temperaturas ambientales. También, para mantener la temperatura equilibrada, debemos **hidratarnos bien**, porque los alimentos ricos en agua y los líquidos pueden ayudarnos a reponer los perdidos por el sudor. Y hay alimentos que pueden hacer que aumente nuestra temperatura corporal y entonces serían contraproducentes cuando hace mucho calor".



Chili.

Debemos optar "por los que nos hagan sudar y disipen el calor corporal. Ahí entran todos **los condimentos picantes**. También para esta función debemos optar por bebidas calientes como el **té o las infusiones**. Debemos escoger alimentos con alto contenido en agua y bajas calorías, como las frutas (melocotón, [albaricoque](#) o melón). Debemos tomar agua del tiempo que equilibra la temperatura corporal: no fría. También son adecuados los alimentos que pueden bajar la tensión arterial y producir vasodilatación. Para este efecto, y por su alto contenido en agua y sus bajas calorías, podemos optar por verduras (espinaca, pepino, zanahoria, espárrago, alcachofa y **berenjena**). Un alimento que nos da sensación de fresco y baja la tensión es la **menta**, muy apropiada al tomarla con té. No reduce la temperatura corporal, pero estimula los receptores cerebrales de frío y los activa dándonos la sensación de fresco", insiste el doctor Carrera.

Otros alimentos recomendados

Agua. Según la Clínica Mayo, es "el componente químico principal del cuerpo y representa el 60 por ciento del peso corporal. Es importante que bebamos entre **dos y dos litros y medio al día**, dependiendo de las circunstancias de cada persona".

Sandía. Su alto contenido en agua (el 80%) y su capacidad refrescante hacen de ella un imprescindible estos días. También por su aporte elevado de vitaminas y sus escasas calorías. Rica en vitamina A, B, C, potasio y [fibra](#), su mayor virtud está en el **licopeno**, el pigmento antioxidante que proporciona su color rojo intenso.

Rábano. Rico en agua, vitamina C y [antioxidantes](#), lo que ayuda a reducir el calor corporal

Semillas de alholva. Es uno de los remedios caseros más populares para reducir el calor corporal. Una cucharada de semillas de fenogreco si se consumen crudas puede reducir drásticamente el calor corporal.

Guindilla. El sudor cumple una función fisiológica necesaria para regular la temperatura corporal y enfriar el cuerpo a través de la evaporación de agua. Su efecto picante se debe a la [capsaicina](#), sustancia que provoca la llamada **sudoración facial** gustativa, por lo que el cuerpo genera más sudor en la cara del que debería, el cual al evaporarse refresca.

Tomates. Por su riqueza en agua, fibra y antioxidantes como el licopeno. Nada **más refrescante** que un gazpacho o un salmorejo.

Moras y frambuesas. Tanto los frutos rojos como las bayas son ricos en **antocianinas**, pigmentos solubles que les dan sus característicos tonos púrpuras y rojos. Disminuyen la tensión arterial, son antiinflamatorios y facilitan la vasodilatación, con lo que ayudan al cuerpo a bajar su temperatura a través de la circulación. Además, reducen el estrés oxidativo relacionado con la producción interna de calor.

Agua de coco. Contiene potasio, calcio, sodio, magnesio y fósforo que ayudan a mantener nuestro cuerpo equilibrado de **electrolitos**, lo que significa que es la mejor opción tras realizar algún tipo de actividad física. Además, es rica en vitaminas, aminoácidos, enzimas y contiene antioxidantes. Repleta de vitamina B, C y oligoelementos como el zinc, selenio, yodo y azufre. Y no solo, también **combate el estrés oxidativo**



Foto: iStock.

Alimentos a evitar

Es importante evitar comer "los que tienen alto valor calórico ya que pueden aumentar la temperatura corporal. Entonces estamos hablando de las [grasas](#). También el consumo de **proteínas de origen animal**, que pueden hacer que el calor corporal no se disipe", determina el experto.

Y aunque parezca raro, debemos "prescindir de **alimentos o líquidos muy fríos** porque si bien al principio nos dan sensación de frescor, luego el cuerpo va a aumentar **más la temperatura** corporal para contrarrestar el efecto frío. Hay que evitar la carne de vaca, ternera, cordero y cerdo por el contenido en grasas y proteínas animales. También los lácteos enteros: nata, quesos curados, leche y yogur. Asimismo, el **helado**, por ese efecto placebo de frío y por el alto contenido en grasa y proteínas. Y debemos evitar la bollería industrial, **pasteles**, tartas y postres en general por el alto contenido en grasas y azúcares y su alto valor calórico. La comida rápida, empanados, rebozados, frituras y casquería deben mantenerse alejados de nosotros", apostilla.