

### Salud y Bienestar en el Verano

El mes de julio suele ser el mes más caluroso del año. Los días más largos y el clima más cálido brindan más oportunidades para participar en actividades al aire libre, reunirse con la familia, y disfrutar de las vacaciones. También presentan preocupaciones particulares relacionadas con la salud y la seguridad. Tomar estas precauciones básicas ayuda a mantener la salud y la seguridad durante todo el verano:

- **Mantente hidratado(a):** La clínica [Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.org) recomienda consumir aproximadamente 15.5 tazas de líquidos al día para los hombres y 11.5 tazas para las mujeres. Aumenta tu consumo de agua cuando pases tiempo al aire libre o hagas ejercicio en condiciones de calor.
- **Protege tu piel:** Usa protector solar, gafas de sol, y ropa ligera de colores claros para ayudar a protegerte de las quemaduras solares y de las enfermedades relacionadas con el calor.
- **Mantente activo(a):** Caminar, andar en bicicleta, nadar, y realizar otras actividades al aire libre favorecen la salud física y mental. Trata de hacer ejercicio durante las horas más frescas de la mañana o de la tarde.
- **Come frutas y vegetales de temporada:** La sandía, las bayas (frutos rojos), los tomates, y el maíz son opciones nutritivas que también ayudan a mantenerte hidratado(a) durante los calurosos días de verano.

Fuente: [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256)



### Mantente Hidratado(a)

Consejos para alcanzar la ingesta diaria recomendada de líquidos:

- **Agrega una bebida por semana:** Incorporar solo un vaso de agua o de una bebida sin azúcar a tu rutina diaria puede ayudar a que tu cuerpo se adapte gradualmente a una mayor ingesta de líquidos. A medida que pasen las semanas, añade otro vaso.
- **Programa recordatorios a lo largo del día:** Anota horas específicas en tu agenda para hidratarte o configura tu teléfono para que te envíe alertas cada hora. Ambas son formas eficaces de recordarte que debes beber líquidos.
- **Establece una meta de hidratación:** Hacer cambios en el estilo de vida puede ser difícil. Sin embargo, establecer metas específicas, medibles, realistas, y alcanzables puede ayudarte a lograrlo.
- **Deja de usar botellas de agua opacas o muy coloridas:** Las botellas de agua coloridas pueden motivar a algunas personas, pero en otras pueden reducir el consumo de agua porque no permiten ver cuánta agua queda. Una botella reutilizable y transparente puede ayudarte a beber más al servir como un recordatorio visual.
- **Deja de usar botellas de agua opacas o muy coloridas:** Las botellas de agua coloridas pueden motivar a algunas personas, pero en otras pueden reducir el consumo de agua porque no permiten ver cuánta agua queda. Una botella reutilizable y transparente puede ayudarte a beber más al servir como un recordatorio visual.
- **Hidrátate con frutas y vegetales:** El agua no es la única forma de mantenerte hidratado(a). Algunos de los alimentos con mayor contenido de agua incluyen el melón cantalupo, la sandía, las bayas, las espinacas, los pepinos, el calabacín, los pimientos, el apio, y el brócoli.

### Helado Suave de Banana y Fresas



#### Ingredientes:

- 1 banana mediana, en rodajas y congelada
- 3 fresas, sin tallo ni hojas, lavadas, en rodajas y congeladas
- 1/8 de taza de leche, opcional (ver instrucciones y notas)

#### Preparación:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Añade la banana y las fresas a un procesador de alimentos o a una licuadora potente. Tritura en pulsos durante 1–2 minutos, o hasta que la mezcla esté suave y cremosa.
3. Si es necesario, añade hasta 1/8 de taza de leche para lograr la textura deseada.
4. Congela durante 1 hora para obtener una consistencia más espesa o cómelo inmediatamente para una consistencia de helado suave. Rinde 2 porciones.

Información nutricional por porción:  
70 calorías; 0 g de grasa total; 2 g de fibra dietética; 1 g de proteína; 10 mg de sodio; 16 g de carbohidratos.