



SECCIONES

SUSCRIBETE X \$900/1ER MES

INICIAR SESIÓN

MIS NOTICIAS

VIDA

CIENCIA

EDUCACIÓN

VIAJAR

MEDIO AMBIENTE

MUJERES

RELIGIÓN

MASCOTAS

Con la llegada del Fenómeno de El Niño evite el consumo de alimentos que dan sed

Si se mantiene hidratado, puede consumir todo tipo de alimentos sin excederse. **FOTO:** iStock

El volumen de agua en el cuerpo debe mantenerse en niveles adecuados para no sufrir deshidratación

RELACIONADOS: ALIMENTOS | FENÓMENO DE EL NIÑO | CLIMA | CONTENIDOLIBERADO | CONTENIDOLIBRE

LU

LUZ ÁNGELA DOMÍNGUEZ CORAL

25 de mayo 2023, 12:13 P. M.

Compartir



Seguir Medio Ambiente

Comentar

Con la llegada del **Fenómeno de El Niño** en el segundo semestre del año, es necesario conocer cuáles alimentos pueden empezar a escasear por las condiciones climáticas en diferentes regiones del país, sin embargo, también se debe conocer **qué alimentos provocan sed**, situación que hasta puede traer dificultades de salud en esta temporada seca.

Algunos de **esos alimentos pueden ocasionar un aumento en la sensación de sed en días con altas temperaturas o por realizar actividades físicas.**

Estas dos situaciones hacen que el cuerpo sude más, lo que provoca una disminución de los niveles de agua o también conocida como deshidratación.

Sin embargo, también existen **alimentos que pueden incrementar los niveles de sed** como los que contienen altos niveles de sal. Aquí le contamos cuáles son.



Temas relacionados

LLUVIAS EN BOGOTÁ 12:41 P. M.

Aguacero en Bogotá: reportan árbol caído y varias vías inundadas por fuertes lluvias



LUISA FERNANDA W 12:38 P. M.

Luisa Fernanda W se va de Colombia por un nuevo proyecto: 'tengo muchas expectativas'



Reciba noticias de [EL TIEMPO](#) desde GoogleNews

- 🔗 Fenómeno de El Niño 2023: la Nasa detecta sus efectos por satélite
- 🔗 'Colombia es vulnerable ante la llegada de El Niño. Debemos prepararnos': MinAmbiente
- 🔗 ¿La ola de calor aumenta la posibilidad de que haya un temblor? Esto responde el SGC

¿Qué alimentos hacen que le dé sed?

Según el portal 'Consumer', **los primeros alimentos que provocan estados de sed son los salados**. Si se modera el consumo de sal y se mantiene una buena hidratación no existirá inconveniente, sin embargo no abuse del consumo de los mismos.

- **Alimentos lácteos:** quesos como el azul, el roquefort o quesos añejados y curados.

- **Carnes, pescados y huevos:** los embutidos y otros como el tocino, longaniza, butifarra, chorizos; sopas de carne y pollo, pescados salados o ahumados, en conserva como el atún o la sardina; productos elaborados con estas carnes como empanadas, lasañas y arepas rellenas.

- **Verduras y hortalizas que estén adobadas** o en salmuera.

Aumentará probabilidad de ocurrencia del fenómeno de 'El Niño' ...



- **Féculas y cereales:** galletas saladas y todo tipo de repostería.

- **Frutos secos salados.**

- **Salsas** como mayonesa, de tomate, mostaza, salsa de soya, ya que contienen altos niveles de sodio.

- **Aceitunas y alcaparras.**

También debe tener en cuenta, que **no solo los alimentos altos en sodio provocan sed, también lo hacen los que tienen una gran concentración de azúcares y grasas** como las bebidas gaseosas, los postres, los fritos y los alimentos de paquete.

Si va a pasar muchas horas en el sol o expuesto a temperaturas altas es mejor evitar el consumo de ellos o mantenerse suficientemente hidratado.

Para asegurar una buena hidratación opte por ingerir alimentos frescos como verduras, frutas y hortalizas; también puede optar por el consumo de caldos bajos en grasa y sodio, guisos y ensaladas con verduras crudas.

Si presenta alguna afectación por las condiciones del clima, consulte inmediatamente con su médico.

El fenómeno niño llegaría en septiembre



LUZ ANGELA DOMÍNGUEZ CORAL
REDACCIÓN ALCANCE DIGITAL
EL TIEMPO

Más noticias

[Antioquia: autoridades están en alerta por incendios forestales ante fenómeno del Niño](#)

[¿Por qué está haciendo tanto calor en Colombia? Ideam explica la razón](#)

[Se está formando un fenómeno de El Niño poderoso que alarma a los científicos](#)
¿Te gusta estar informado? Disfruta del mejor contenido sin límites. [Suscríbete aquí.](#)

