

EN VERANO

ADAPTA TU ALIMENTACIÓN AL CALOR

Nuestro cuerpo pierde mucha cantidad de agua y sales minerales en olas de calor. Sin embargo, hay algunos alimentos que nos pueden ayudar a regular nuestra temperatura, estar más fresco y evitar las digestiones pesadas y la retención de líquidos.



ALIMENTOS CON EFECTO FRÍO

Incluir en tu menú estos alimentos te ayudará a bajar la temperatura corporal y sentirte menos pesado.



PEPINO(97% AGUA)

Puedes tomarlo solo, en ensaladas, gazpachos o cremas frías. Ayuda a mejorar el tránsito intestinal y a eliminar toxinas.

LECHUGA (95% AGUA)

Ayuda a mantener el calor corporal, manteniendo el cuerpo hidratado, y a eliminar la retención de líquidos.



TOMATE (93% AGUA)

Estimula la producción de sudor y mitiga la sed, lo que ayuda a controlar el calor de nuestro cuerpo. Puedes tomarlo solo, en ensaladas, gazpachos o sopas frías.

SANDÍA (92% AGUA) Y MELÓN(90% AGUA)

Son de las frutas que más agua contienen y menos calóricas. Ambas las puedes tomar solas o incluidas en primeros platos con otros alimentos.



FRESAS (91% AGUA)

Mejoran la circulación y bajan la temperatura del cuerpo gracias a su elevado contenido en vitamina C y ácidos fenólicos, que ayudan a disminuir la presión arterial.

OTROS ALIMENTOS

Frutas tropicales, espárragos, apio, espinacas, calabacines, alcachofas, zumos de fruta, yogurt, cúrcuma, menta, té verde y alimentos crudos.



¿QUÉ ALIMENTOS EVITAR DURANTE UNA OLA DE CALOR?

ALGUNAS FRUTAS Y VERDURAS

Hay algunas frutas y verduras que tienen efecto calor como la cebolla, el repollo, la lombarda, el puerro, el melocotón, las cerezas y los albaricoques.



OTROS ALIMENTOS

Carne y embutido, pescado azul y ahumado, queso curado, leche de cabra y oveja, avena, café, cacao y alimentos picantes.

