

Frutas y verduras de temporada...
los alimentos más adecuados para el verano.

Alimentación en verano

Fuente: alimentacion-sana, Argentina

Frutas y verduras de temporada. Su elevado contenido en agua, fibra, vitaminas y otros nutrientes los convierte en los alimentos más adecuados para el verano

En épocas de calor el cuerpo agradece las comidas ligeras y refrescantes. Las frutas y verduras de temporada, con un elevado contenido de agua y otros nutrientes esenciales para nuestro organismo, sacian nuestra hambre y sed de la forma apetitosa y contribuyen a mantener nuestra piel bien nutrida e hidratada.

Su aporte de fibra permite que saquemos el apetito sin que nos pese y potencia un óptimo funcionamiento del intestino. Además, su riqueza en antioxidantes naturales protege nuestra salud. En definitiva, no se trata de comer menos en verano, pero sí de seguir una dieta distinta, ya que el número de calorías que precisamos es menor y la hidratación mayor. Al fin y al cabo, es obedecer al propio cuerpo.

Aporte fundamental de líquidos

Incluir frutas y verduras en la dieta es, sin duda, una de las mejores maneras de asegurar los niveles adecuados de líquidos que precisa nuestro organismo para evitar la deshidratación. Estos alimentos presentan, además, un bajo aporte energético y resultan muy adecuados para las épocas de calor, en las que nuestro cuerpo no necesita tantas calorías como en las estaciones más frías (para mantener la temperatura corporal). Esto significa que debemos reducir el contenido calórico de la dieta para evitar aumentar de peso. Para ello, podemos incluir variedad de platos poco grasos y elaborados principalmente con verduras

y hortalizas, ensaladas variadas (con hortalizas y arroz, pasta, patata), cremas y sopas frías, y en los postres fruta fresca, o por qué no, una pequeña porción de helado o sorbete bien frío como capricho para el paladar y los sentidos.

Sopas y cremas frías

Además del agua -la bebida más recomendable-, los zumos, sorbetes, licuados de frutas y sopas o cremas frías elaboradas con hortalizas (de puerro y patata, de champiñón, gazpacho, de remolacha), proporcionan gran cantidad de agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y otras sustancias no nutritivas pero de importantes beneficios para la salud, conocidas como antioxidantes naturales,

que se encuentran mayoritariamente en los alimentos vegetales. En los últimos años se ha investigado el papel de estas sustancias en relación con enfermedades de máximo impacto en occidente, como enfermedades cardiovasculares, numerosos tipos de cáncer, (entre ellos el melanoma o cáncer de piel), e incluso otras directamente asociadas con el proceso de envejecimiento, como las cataratas y las alteraciones del sistema nervioso. Conclusiones de estos estudios demuestran que una dieta rica en antioxidantes constituye un factor protector frente a las citadas patologías.

Frutas y verduras, mejor crudas

Las verduras y frutas de temporada no deben de faltar en nues-

tra mesa. Berenjena, calabacín, cebolla, judías verdes, lechuga, tomate, pepino, pimientos, ciruelas, higos, melocotón, melón, sandía, uvas son sólo alguna de ellas. Y si tomamos estos alimentos crudos, aprovecharemos mejor todos sus nutrientes, ya que la cocción en agua o en un medio graso (aceite, mantequilla) destruye gran parte de las vitaminas que contienen. Las verduras y frutas se convierten cada verano en los alimentos predilectos, debido a los fáciles de preparar que resultan y a su buen precio, ya que el verano es la época en que mayor cantidad y variedad se puede encontrar en nuestros supermercados. Más allá de su sabor y de su capacidad refrescante, son unos de los alimentos más sanos y recomendados por los expertos en dietética y nutrición.

Incluya en su dieta zumos y licuados vegetales, refrescantes, saludables y repletos de sabor:

No hay que tomar más sal: A pesar de las pérdidas que se producen por el sudor, y salvo casos excepcionales, en épocas de calor no es necesario aumentar la ingesta de sal.

Evite el riesgo de intoxicaciones alimentarias durante las vacaciones: Cuando nos encontramos fuera de nuestro entorno habitual el modo más seguro de prevenir intoxicaciones alimentarias consiste en escoger preferiblemente alimentos envasados o cocinados e inclinarse por el agua embotellada en zonas de costaje.

^
^
^ Algunos consejos prácticos