

La alimentación en verano, clave para combatir el calor

No es ningún secreto: basta con mantenerse bien hidratados, consumir alimentos más ligeros y seguir una variada y refrescante dieta estacional

Las altas temperaturas estivales no solo modifican las apetencias a la hora de comer sino que, además, reclaman una mayor atención hacia aquellos alimentos que más favorecen la hidratación y el aporte vitamínico.

Según el Institute of Medicine, ya solo a través de la ingesta de frutas y verduras frescas, se obtiene el 20% de la dosis recomendada de agua que el cuerpo humano necesita cada día (y que se estima en un litro por cada 35 kilos de peso. Algo más si las temperaturas suben tanto como lo han hecho recientemente). Es decir: se puede conseguir cada día una óptima hidratación no solo bebiendo agua u otros líquidos como zumos, batidos o lácteos,..., sino a través de alimentos con alto contenido en agua.

Muchos de estos alimentos estacionales combinan la facilidad de su adquisición, al ser propios de esta época del año, con la saludable ventaja de resultar totalmente adecuados para el organismo. Frutas como el melón (diurético y digestivo), la sandía (poderoso antioxidante), las jugosas y dulces cerezas y los cítricos (ricos en vitamina C y favorecedores naturales del sistema inmunológico), definitivamente refrescan y ayudan a combatir el intenso calor.

Curiosamente, y aunque parezca una contradicción, en determinadas condiciones atmosféricas las bebidas calientes como el té y otras infusiones, también pueden enfriar el cuerpo. ¿Cómo? Entre los muchos receptores existentes en la lengua y en la garganta hay uno, el TRPV1, que detecta el calor de la bebida y le dice al cuerpo que actúe produciendo un exceso de sudoración en la piel. Y el sudor, al contacto con el aire, produce el ansiado efecto refrescante.

¿Más alternativas? Por ejemplo, las propiedades antiinflamatorias y vasodilatadoras de los frutos rojos, ricos en antocianinas, que también contribuyen a bajar la temperatura del cuerpo.

Es un hecho. Las mejores recetas para el verano llegan de la mano de las ensaladas, fáciles de preparar y con grandes cualidades nutritivas, ya que son ricas en agua, minerales y vitaminas. Pueden consumirse como plato único o como un excelente complemento a carnes y pescados. Si no se quiere pasar tanto calor en la cocina, es el momento de pensar en recetas fáciles como las que recomiendan desde Ybarra, sin necesidad de renunciar a las proteínas. Lo que en invierno se prepara en guiso, ahora puede hacerse a la plancha. Mejor carnes blancas que rojas. Mejor cremas frías que calientes... pequeños cambios en la dieta, con recetas sanas y simples que ayuden a combatir los efectos del calor.

Datos de contacto:

Ybarra

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>