

PRIMARY YEARS  
PROGRAMME- IB  
LITTLE BYRON - EARLY YEARS



## QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS CONSUMIR EN LOS MESES DE VERANO

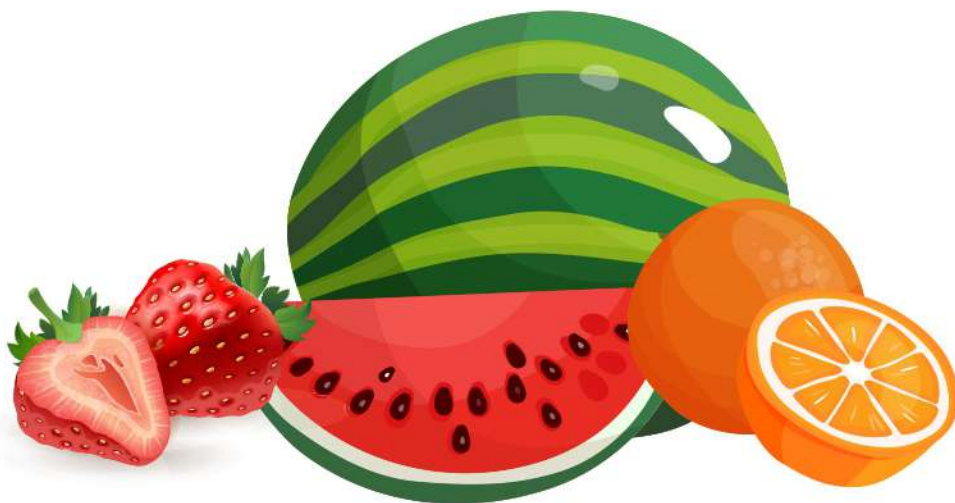
El intenso calor y la deshidratación indican la llegada del verano. Con la temperatura que aumenta cada día, es importante prestar atención a la salud. Ajustar nuestra dieta de acuerdo con la temporada nos ayudará a mantenernos frescos y alimentados durante esta estación.

Por eso, incrementar el consumo de frutas y vegetales es necesario para evitar la deshidratación, la sensibilidad de la piel, las deficiencias de vitaminas, entre otros.

### FRUTAS CON MUCHA AGUA

Dado que en verano la mayoría preferimos alimentos frescos, nada mejor que apostar por un aumento en nuestra ingesta de frutas. Las mejores sin duda, las frutas de temporada.

Frutas como el melón, la sandía, la pera de agua o las cerezas son frutas frescas con bastante agua así que, además de sus propiedades naturales, estaremos perfectamente hidratados y preparados para afrontar los días



de más calor. Lo mejor de todo, su bajísimo porcentaje de calorías y sus muchos beneficios hacen que las puedas consumir en la cantidad que quieras y cuando quieras.

#### 1. SANDÍA

Si hablamos de verano, la primera fruta que viene a la mente es la sandía. Con seguridad, puede ser la fruta más demandada en la temporada. Esto se debe a que está compuesta por un 92 % de agua. En consecuencia, son magníficas para mantenerse hidratados. Pero la sandía no sólo es agua, sino también muy nutritiva. En cada

trozo de esta fruta consumirás vitamina A, B6, vitamina C, calcio y hierro.

#### 2. PAPAYA

Esta deliciosa y dulce fruta tropical puede comerse en trozos, en jugo, sola o acompañada. La papaya es rica en vitamina A, vitamina C y folato. Contiene papaína, un compuesto que promueve la digestión y, por lo tanto, puede ser útil para enfrentar problemas como la indigestión. La papaya también contiene una alta cantidad de betacaroteno, que ayuda a reducir la inflamación.





## CONTINUACIÓN

### 3. FRESAS

Una taza de fresas tiene más vitamina C que una naranja aportando el 13 % de la ingesta diaria recomendada. Asimismo, posee más fibra que una rebanada de pan, y todo con sólo 45 calorías. También son ricas en antioxidantes, como la quercetina, un antiinflamatorio natural, y ácido elálgico.

### 4. PIMIENTO ROJO

Con sólo 46 calorías y 3 gramos de fibra por taza, el pimiento rojo es un añadido ligero pero sustancioso a las comidas de verano.

Los pimientos rojos son muy ricos en antioxidantes. Contienen un enorme 317 % del valor diario de vitamina C, que es muy importante para el colágeno en la piel. Perdemos colágeno a medida que envejecemos, por lo que obtener los nutrientes que lo favorecen, como la vitamina C, es una gran ayuda antienvjecimiento.

### 5. TOMATES

Los tomates nunca saben mejor que en temporada de verano. Son ricos en licopeno y betacaroteno. Una dieta rica en estos nutrientes puede incrementar las defensas

naturales de la piel contra el daño solar y mejorar su apariencia. Los tomates, también, son una buena fuente de vitamina C.

### 6. LECHUGA, ESPINACA Y COL

Los vegetales de hojas verdes, como la lechuga, pueden ser muy hidratantes. En este caso, elige una lechuga de color verde oscuro, que contiene más nutrientes y vitaminas que aquellas de color más claro.

Por su parte, la espinaca es una excelente fuente de vitamina K, un nutriente que cumple una función muy importante en la coagulación adecuada de la sangre. Asimismo, es una buena fuente de potasio y es bajo en carbohidratos. La espinaca también es sorprendentemente hidratante, ya que tiene un 91 % de agua. Otra opción es la col, que contiene un 84 % de agua. Además, contiene minerales, como calcio, potasio, magnesio, así como vitamina A, vitamina C y vitamina K.



- En verano, con el calor disminuye la fuerza digestiva y aumentan las necesidades de líquido.
- Las verduras, junto con las frutas, son los alimentos que más agua proporcionan al cuerpo



#### Links de recomendación:

<https://www.clinicaluz.es/alimentos-debemos-ingerir-los-meses-verano/>

<https://blog.oncosalud.pe/frutas-verduras-consumir-verano>

Departamento de Enfermería  
Little Byron

