



Fresco y con vigor

RECETAS SENCILLAS QUE TE AYUDARÁN A SOBRELLEVAR LAS CALENTURAS DEL VERANO

Por [Verónica Rodríguez](#) Especial El Nuevo Día

¡Estamos en pleno verano! Los días de calores fuertes son la orden, por lo que comer más alimentos frescos y tomar abundante líquido es lo adecuado para mantenernos hidratados.

El agua constituye aproximadamente 70% del peso corporal y su renovación es imprescindible para la salud. La cantidad de líquido que entra al cuerpo debe ser la misma que se elimina. Ingerir la cantidad adecuada de líquido, además de saciar la sed, regula el buen funcionamiento de las células, favorece el transporte de nutrientes, elimina toxinas y regula la temperatura corporal.

A tales efectos, es una buena práctica consumir frutas y vegetales de temporada, como por ejemplo el mango. La naturaleza es sabia y no es casualidad que en cada temporada del año en cada latitud del planeta ciertos alimentos se encuentran en abundancia. Éstos alimentos tienen cualidades térmicas y otras propiedades nutritivas que benefician en ese momento y en ese lugar. Si te alimentas de tu propio huerto o compras de los mercados de nuestros agricultores locales, estarás automáticamente más a tono con el clima de la estación.

Considera además cómo la preparación de la comida afecta estas propiedades térmicas de los alimentos. Tomemos por ejemplo una zanahoria. El jugo de zanahoria es más refrescante que una ensalada de zanahoria rallada. Una ensalada de zanahoria es, a su vez, mucho más refrescante que una sopa de zanahoria.

Mientras vayas ajustando la selección de tus alimentos y su preparación a tus necesidades térmicas según el clima de temporada, apoyarás tu salud y bienestar general.

Último comentario

Haz que tu comentario sea el primero.

[ver comentarios de esta noticia](#)

Ten en cuenta

- Los sabores de las chinas y las zanahorias tienen una afinidad natural entre sí, cada uno exaltando las cualidades del otro.
- En ocasiones, cuando hace mucho calor buscamos algo abastecedor pero a su vez liviano. ¡La batida de guineo, coco y limón es justo lo que necesitas para ello!
- El agua de coco natural, refrescante y abundante en Puerto Rico, proporciona nutrientes necesarios para la hidratación.
- Una deliciosa manera de comer garbanzos en verano es colocarlos sobre una cama de diversas hojas para ensalada: espinaca, berro, arúgula, mizuna, etc.
- También puedes mezclar los garbanzos con una taza de quinoa o arroz integral cocido para obtener una proteína completa.
- Además de ser refrescante y vigorizante, la yerbabuena promueve la circulación de la sangre y particularmente de la linfa. Su infusión es perfecta para llevarla contigo a la playa, al campo o al río.

La autora es egresada del Natural Gourmet Institute for Health and Cuinary Arts en la ciudad de Nueva York. Más información en www.asiquesi.com.
