



Salud

Frutas de verano

Hidratantes y nutritivas

Indispensables todo el año, cuando llega el calor la fruta se convierte en un aliado imprescindible. Consumir la de temporada ayuda a tu bienestar. Y también a tu bolsillo

Si miramos el calendario de las frutas de temporada, en los meses de más calor triunfan las de hueso, compartiendo el podio con el melón y, sobre todo, la sandía, la reina de la hidratación.

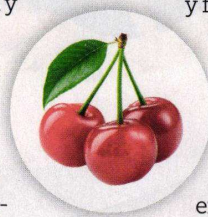
Además, la fruta aporta vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes.

Precisamente, y tal y como nos recuerdan desde el Hospital Quirónsalud Alicante, muchas de las frutas que nos encontramos ahora contienen carotenos, que son precursores de la vitamina A y nos vienen muy bien para fortalecer nuestra piel en esta época, más expuesta al sol. Lo ideal es consumir 3 raciones diarias, que podemos combinar.

A continuación vemos cuales son nuestras favoritas, por sus beneficios y propiedades. Y porque están riquísimas.

Sandía

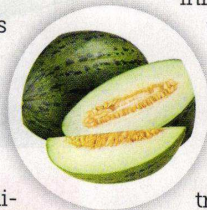
Aporta vitaminas A y C, y contiene licopeno, un antioxidante vinculado con la salud cardiovascular y la protección frente a ciertos tipos de cán-



cer. Las variedades más comunes son la sandía negra, de piel lisa y sabor intenso, y la rayada, más crujiente y de sabor algo más suave.

Melón

Refrescante, ligero y con un alto contenido en agua. En España, las variedades más consumidas son el de piel de sapo, de sabor intenso y muy dulce y el cantalupo, más pequeño, con pulpa anaranjada, aroma fragante y textura jugosa.



Albaricoque

Deliciosa con su sabor equilibrado entre dulce y ácido, su textura aterciopelada y su aroma delicado. Tiene vitamina A, esencial para la salud ocular y el cuidado de la piel, vitamina C, potasio y fibra, que ayuda a la digestión.



Cerezas

Además de su sabor, y su equilibrio perfecto entre dulzor y aci-

dez, aportan antioxidantes como las antocianinas, que ayudan a combatir el envejecimiento celular y la inflamación, así como vitamina C, potasio y fibra.

Ciruelas

Las amarillas son más ácidas y firmes, mientras que las rojas y moradas, destacan por su carne dulce y jugosa. Son una excelente fuente de fibra, potasio y antioxidantes. Su consumo favorece la digestión y ayuda a regular el tránsito intestinal, lo que las convierte en una fruta ideal para cuidar el sistema digestivo en los meses calurosos.

Higos y brevas

Las brevas son las primeras en aparecer, entre junio y julio. De tamaño más grande, piel morada y carne clara, tienen un sabor más suave y menos dulce. Los higos maduran a partir de agosto. Son más pequeños, de piel fina y carne dulce, muy aromáticos y con mayor concentración de azúcares naturales.

Ahora hay que tener cuidado con el calor, vigilando sobre todo a niños y mayores. Por eso la fruta es una opción excelente para dar un extra de hidratación



Te interesa...

Los beneficios de la fruta

✓ Ayuda a hidratar el cuerpo y a que el aparato digestivo funcione correctamente. Aporta fibra, por lo que favorece la depuración del organismo, contiene nutrientes esenciales para la salud y nos da energía.

✓ Hay frutas especialmente indicadas para favorecer la salud cutánea, como las uvas, moras, frambuesas o arándanos, por su contenido en antioxidantes.



La mejor forma de comer fruta

Comer la fruta entera es la manera más simple y cómoda. También podemos cortarla en trozos pequeños y añadirla a un yogur. O podemos preparar macedonias, ensaladas de frutas, brochetas, muffins o helados y zumos caseros.



Pero cuidado, si optamos por preparar zumos, es importante no añadirle azúcar, ya que incrementamos notablemente el número de calorías y pasamos de un producto saludable a otro del que, aunque delicioso, no deberíamos abusar.

Existe algún que otro debate sobre cuándo se debe tomar.

Muchos nutricionistas recomiendan comer una pieza de fruta como aperitivo o entre horas en vez de a la hora del postre.

Si tu hijo no es muy fan de la fruta, prueba a dejar que él elija la que le guste más o intenta 'engañarlo' preparándola en forma de helado. Podemos probar diferentes sabores y combinaciones, así será más sencillo aumentar el consumo de frutas en verano y durante el resto del año.

Ambos son una excelente fuente de fibra, antioxidantes y minerales como el calcio y el potasio.

Frambuesas

Son especialmente ricas en antioxidantes (como las antocianinas), además de aportar vitamina C, fibra y ácido fólico. Estos nutrientes contribuyen a fortalecer el sistema inmunológico, cuidar la piel y mantener una buena salud digestiva.



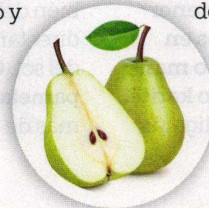
Melocotón

Ricos en betacaroteno (provitamina A) y vitaminas C y E. También aportan potasio, fósforo, magnesio y hierro, que lo convierten en un buen diurético y antianémico. Su fibra

mantiene bajos los niveles de colesterol y tiene poder laxante; mientras que las vitaminas del grupo B hace de él un buen calmante del sistema nervioso. Pero, además, estimula la producción de secreciones gástricas (para evitar la aparición de úlceras), abre el apetito y contribuye a drenar los conductos hepáticos y biliares.

Nectarina

Fuente de vitamina A, C y potasio, es una gran aliada para la salud ocular, el sistema inmunológico y la regulación de la presión arterial. Su alto contenido en fibra favorece la



digestión y ayuda a prevenir el estreñimiento. Gracias a sus antioxidantes, protegen las células del daño oxidativo, reduciendo el riesgo de enfermedades. Además, tiene un índice glucémico bajo a medio, siendo una buena opción para personas que buscan controlar su glucosa sanguínea, incluyendo aquellos con diabetes.

Pera

Ayuda a combatir el estreñimiento, regula el azúcar en la sangre y favorece la pérdida de peso, sobre todo si se consume con piel, al aumentar la sensación de saciedad. Es rica en pectina, vitaminas A, C y B9, minerales y antioxidantes.