

# Formas sanas de hidratarse en época estival

Las frutas de verano y los helados ayudan a combatir el calor este año sin renunciar a una dieta equilibrada

Cuando el calor aprieta, se deben seguir tres consejos, especialmente los niños y los ancianos: no exponerse al sol durante periodos prolongados, evitar en la medida de lo posible la actividad física intensa y mantener una buena hidratación. Este último aspecto es clave durante el verano, cuando se recomienda tomar un aporte extra de líquido sin esperar a tener sed. No siempre tiene que ser agua, también se puede consumir fruta, sana, sabrosa y con un alto contenido en agua.

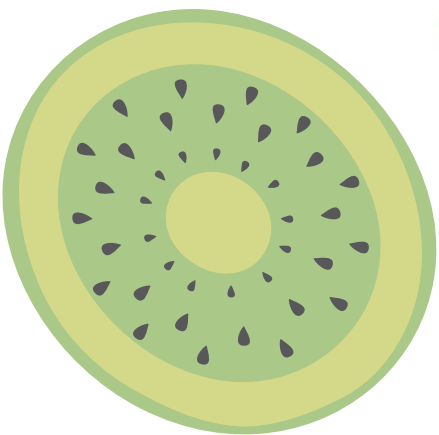


Cerezas, ciruelas, melocotones, nectarinas, melón, sandía... Las frutas de verano aportan pocas cantidades de calorías y azúcares, y modestas dosis de fibra, vitaminas, minerales y sustancias de acción antioxidante, muy apropiadas para proteger la piel del sol. Por lo tanto, en la época de más calor, estos alimentos resultan imprescindibles para nuestra salud y bienestar, tanto si se consumen como postre o como un rico tentempié entre horas.

## Punto óptimo de maduración

Eroski NATUR, la marca propia de alimentos y de selección de EROSKI, incluye frutas en su gama (además de carne, pescado y hortalizas). Desde mayo hasta octubre, se ofrece una extensa diversidad, entre las que destacan aquellas con importantes fuentes de fibra (como las frutas de hueso) y las más acuosas (como el melón y la sandía). Todas ellas se recogen en su punto óptimo de maduración, una de las principales garantías de esta marca de calidad.

Proceden de los mejores orígenes, lo que les confiere un sabor diferencial y una dulzura única. El sello de las frutas de verano de Eroski NATUR certifica que se recolectan en enclaves geográficos,



donde sus condiciones naturales son excepcionales, y que sus proveedores utilizan para su producción prácticas de cultivo respetuosas con el medio ambiente. De hecho, dos tipos de frutas de hueso de esta marca propia de EROSKI cuentan con denominaciones de origen (DO): la cereza DO Valle del Jerte y el melocotón DO Calanda.

## Fibra refrescante

Los helados resultan otra opción muy tradicional para combatir el calor veraniego. El denominador común de la mayoría de ellos es su dulzor (por su contenido en azúcares) y su cremosidad (por su contenido en grasas), dos nutrientes que suman calorías y un apreciable aporte energético.

Pero esta refrescante alternativa también puede ser saludable. El departamento de I+D de EROSKI ha desarrollado unos helados nutricionalmente más equilibrados bajo la marca propia EROSKI Sannia. Tres son sus características: no contienen azúcares añadidos (únicamente los que sus ingredientes llevan de forma natural), son fuente de fibra y, como todos los productos de marca propia, no poseen grasas vegetales parcialmente hidrogenadas, que elevan el nivel de colesterol malo y disminuyan el bueno. //



## LAS FRUTAS, UNA A UNA

Las frutas de verano tienen múltiples propiedades:

- **MELOCOTÓN.** Idóneo para quienes siguen una dieta de control de peso o tienen diabetes. A pesar de su sabor dulzón, apenas aporta calorías (37 kcal por cada 100 g). Destaca su riqueza de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y de betacaroteno (provitamina A), una sustancia antioxidante que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer.
- **NECTARINA.** Muy aromática, con un sabor más intenso que el del melocotón y el doble de azúcar (fructosa) que esta fruta. Proporciona 65 kcal/100 g. Consumir una pieza mediana supone tomar un 10% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C, que protege de diversos tipos de cáncer y fortifica nuestro sistema de defensas.
- **ALBARICOQUE.** Destaca por su abundancia en fibra (2,1 g/100 g). La acción antioxidante de la provitamina A y de la vitamina E que posee contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer. Rico en potasio y de acción diurética, se recomienda en caso de hipertensión arterial, retención de líquidos y oliguria (producción escasa de orina).
- **CIRUELA.** Su principal componente es el agua, seguido de los hidratos de carbono, entre los que sobresale la presencia de sorbitol, de leve acción laxante. Fuente de potasio, este mineral es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Aporta 45 kcal/100 g.
- **CEREZA.** Rica en hidratos de carbono, sobre todo fructosa, posee cantidades significativas de fibra, que mejora el tránsito intestinal. Destaca su contenido en flavonoides y ácido elálgico del grupo de los polifenoles, ambos excelentes antioxidantes. Es la fruta de verano con más calorías: 58,3 kcal/100 g.
- **MELÓN.** Se distingue por su aporte de agua (el 80% de su peso), vitamina C, ácido fólico y calorías (52,4 kcal/100 g). En concreto, 100 gramos proporcionan la mitad de la dosis diaria recomendada de vitamina C.
- **SANDÍA.** Es la fruta que mayor cantidad de agua contiene, alrededor del 90%-95% de su peso, por lo que su aporte energético es muy bajo (27 kcal/100 g). En su composición, destaca el licopeno, un carotenoide al que se atribuyen propiedades saludables, como la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular y de determinados tipos de cáncer, en especial, el de próstata.

