

El equipo de cocina de la Teca Sàbat analiza los mejores alimentos para combatir el calor

El calor del verano implica una deshidratación del cuerpo humano que provoca cambios en el humor, se siente fatiga o mareos y puede generar apatía

La alimentación es una de las principales soluciones para combatir las altas temperaturas de verano. Hay alimentos que ayudan, especialmente, al organismo a regular la temperatura corporal y evitar, lo que es uno de los mayores peligros de esta época del año, el golpe de calor.

El calor del verano implica una deshidratación del cuerpo humano que provoca cambios en el humor, se siente fatiga o mareos y puede generar una constante apatía. A raíz de las fuertes oleadas de calor, es clave consumir alimentos que tengan una gran cantidad de agua. Para equilibrar los niveles de hidratación favoreciendo una sensación de frescura.

El equipo de cocina de la Teca Sàbat recomienda seguir una dieta saludable, equilibrada y adecuada a las características de las altas temperaturas del verano. De esta forma, el organismo se mantiene en condiciones óptimas para evitar problemas de salud.

Los principales alimentos que ayudan a combatir el calor son la fruta, las verduras, las sopas frías, las ensaladas y los cereales integrales.

Frutas

La fruta es uno de los alimentos más recomendados en verano. La gran cantidad de agua le convierte en una opción indispensable para hidratar al organismo en todo momento.

La sandía y el melón son las mejores frutas para combatir el calor. Contienen alrededor de un 90% de agua. También, se puede destacar las moras, las frambuesas, las fresas y las cerezas. Los frutos rojos favorecen la vasodilatación y mejoran la circulación, disminuyendo la temperatura corporal.

Verduras

Como en las frutas, las verduras son una muy buena alternativa para luchar contra la ola de calor. Las características de estos alimentos ayudan a reponer el agua y los minerales que se pierden a causa de la transpiración.

Destacan verduras como el tomate con un 94% de agua, la lechuga que contiene un 95%, las espinacas con un 92% o el brécol con un 91%.

Ensaladas y sopas frías

Las ensaladas son un gran aliado para superar el calor gracias a ser uno de los alimentos que poseen un alto contenido en agua. En las tiendas de la Teca Sàbat hay todo tipo de ensaladas frescas como por ejemplo la ensalada de marisco, la ensalada rusa de atún o la mozzarella y tomate de rama con vinagreta Forum Chardonnay.

En cuanto a las sopas frías de la Teca Sàbat como la del melón y mango con un toque de menta, la vichyssoise de puerros y manzana y el gazpacho o el salmorejo son las preferidas para consumir como alternativa a combatir el calor. Este tipo de elaboraciones contiene la combinación de varios alimentos con gran concentración de agua ideal para una buena hidratación.

Cereales Integrales

Los cereales integrales están considerados como un tipo de alimento completo por sus grandes propiedades. Son ricos en fibra, bajos en azúcar y sales, ayudan a perder peso, mejoran la digestión y reducen enfermedades cardiovasculares.

Contienen muchas vitaminas que aumentan la energía del organismo, reduciendo el desgaste del calor del verano. Cabe destacar la avena, el arroz integral, la quinoa, el maíz o el trigo entero.

El equipo comercial de Teca Sàbat explica que "todos los clientes que vienen a nuestras tiendas encontrarán los alimentos ideales para combatir la ola de calor de este verano".

Además, añade que "pueden consultar la carta de nuestros platos para escoger el más refrescante y adecuado para alimentarte de forma saludable, equilibrada y con los nutrientes necesarios para evitar la deshidratación".

Datos de contacto:

Oriol Marquès
EDEON MARKETING SL
931929647

Nota de prensa publicada en: [Sant Cugat del Vallès](#)

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>