

Los alimentos de temporada de julio

Los alimentos de temporada de julio

[imprimir](#)



El verano nos trae alimentos de lo más refrescantes, y bien cargados de agua para ayudarnos a combatir el calor. El melón y la sandía son los que nos resultan más familiares, ¡pero hay muchos más sabores que no te puedes perder!

1. **Melocotón:** Es una fruta baja en calorías y aporta poco azúcar. Tiene un alto contenido en fibra, potasio y vitaminas A y C. Está compuesto por un 86% de agua y es un alimento antioxidante que nos ayuda a mantenernos jóvenes y a cuidar nuestro corazón. Además, facilita la digestión, previene el estreñimiento y tiene propiedades diuréticas.
2. **Melón:** ¡contiene hasta un 90% de agua! Eso hace que sea muy bajo en calorías y que nos ayude a mantenernos bien hidratados. Aporta proteínas, fibra, vitaminas A, B3 y E y ayuda a mantener el colesterol a raya, a reducir la

hipertensión, a reforzar nuestras defensas y hasta a cuidar nuestra piel. ¡Más completo imposible!

3. **Tomate:** Es versátil, refrescante y nutritivo. Es fuente de vitaminas y minerales, reduce el colesterol y protege el corazón gracias a sus propiedades antioxidantes. Se dice que mejora la vista, contribuye a la salud intestinal y previene las enfermedades urinarias. El **kumato** es una variedad de tomate de sabor dulce y color verde oscuro, casi negro. ¡Pruébalo!
4. **Sandía:** Es baja en calorías, libre de grasas y repleta de vitaminas. Ayuda a controlar la hipertensión, contiene mucho licopeno y tiene propiedades depurativas. ¡Y encima, nos mantiene bien hidratados!
5. **Nectarina:** Destaca por su contenido en vitaminas A, C, B3 y ácido fólico. Posee bastante más azúcar que otras frutas, pero es muy buena para la visión, la salud de nuestra piel, el cabello, los huesos y el buen funcionamiento del sistema inmunológico.
6. ¡Y también queremos hablarte de la **merluza**! Se trata de un pescado blanco bajo en calorías y grasas, rico en proteínas, vitaminas y minerales. Es de fácil digestión y contiene un 84% de agua, por lo que se suma a los alimentos que nos ayudarán a hidratarnos este verano. Su contenido en selenio nos protege contra enfermedades cardiovasculares y previene el envejecimiento de las células.

Todos ellos son estupendos para llevar una dieta de adelgazamiento y perder peso de un modo saludable. Ahora ya lo sabes. ¡Este julio que no te falten agua y nutrientes!

Etiquetas

[Alimentos de temporada](#)

[frutas](#)

[julio](#)

[kumato](#)

[melocotón](#)

[melón](#)

[merluza](#)

[Nectarina](#)

[sandía](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.