

# Cuatro consejos para una dieta veraniega

## Cuatro consejos para una dieta veraniega

[imprimir](#)



En verano, nuestro cuerpo nos pide a gritos **comidas más ligeras y refrescantes**. Por eso, en estos meses tenemos que adaptar nuestra dieta al calor. No te hablamos de comer menos, sino de **comer diferente**. Hoy te traemos unos consejos para hacerte el verano más fácil. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

1. Las **frutas y verduras de temporada** son el mejor aliado. Tomarlas te asegurará una **dieta rica en líquidos** para evitar la deshidratación. Además, son muy **bajas en calorías**, lo que es genial, ya que en verano nuestro cuerpo necesita menos energía para mantener la temperatura corporal.

2. No te olvides de **beber a menudo**. Lo más recomendable es el **agua**, pero también puedes disfrutar de otras bebidas más sabrosas, como **refrescos, sorbetes, zumos, granizados, helados, horchatas** o **vinos**. ¡Todo vale para refrescarnos!
3. Las **sopas y cremas frías** también son una genial opción para los meses de calor. Además de proporcionarte agua, te aportarán **buenas dosis de vitaminas** y otros nutrientes. El **gazpacho**, sin duda, es la crema fría por excelencia. Ofrece todas las propiedades de las hortalizas que contiene y nos refresca del modo más saludable.
4. También es importante que comas más a menudo y en menores cantidades. **Opciones light** como las **ensaladas variadas** con frutos secos y semillas, el **pescado**, los **pistos** de verduras, los **arroces** y las **macedonias** son las estrellas de la dieta veraniega; sácales partido y benefíciate de todos los nutrientes que te proporcionarán.

Etiquetas

[Alimentos de temporada](#)

[alternativas light](#)

[arroces](#)

[consejos para una dieta veraniega](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta light](#)

[dieta mediterránea](#)

[dieta verano](#)

[frutas y verduras de temporada](#)

[gazpacho](#)

[pescado](#)

[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.

Publicar