



Algunas de las frutas y verduras típicas del periodo estival, son el **tomate, pimientos, calabacín, lechuga, melón, sandía o uvas.**

Destaca su elevado contenido en el agua que, sumando a la toma de líquidos, nos asegura una correcta hidratación durante el verano. Además, ayuda a mantener la piel sana y protegida de la exposición solar.

**PARA TODO TIPO DE COMIDAS:** La mejor opción es tomar **frutas y verduras crudas o poco cocidas,** ya que la cocción a alta temperatura provoca una destrucción de algunos nutrientes del alimento como las vitaminas. □ Una

forma saludable en

**sopas frías o cremas,**

además de crudas, al vapor o a la plancha como acompañamiento de legumbres, pasta, carne o pescado.

**En los postres la fruta fresca**

no debería faltar en cualquier mesa, sin olvidar la macedonia, que constituye una forma divertida de incorporarla.

**Los zumos**

de frutas se acostumbran a tomar durante el desayuno.

□

### PROTECCIÓN DE LA PIEL:

**Vitamina A:** Interviene en la **renovación de piel y mucosas.** En las **zanahorias, tomate o melón** encontramos en forma de betacaroteno, que nuestro organismo se encarga de transformar en vitamina A.

**Vitamina C:** Es un **antioxidante** presente en el **melón, tomate o kiwi**. Además, ayuda a mantener una **piel más tersa**.

**Vitamina E:** Presente en los **vegetales** de hoja verde, protege a la piel de los **rayos solares**.

**Vitamina B:** Está en los **cereales** e interviene en la **renovación celular** y del **cabello y piel**.

Durante los meses de calor aumentan las necesidades de líquidos, convirtiéndose las fruta y verduras de temporada en alimentos imprescindibles por su alto contenido en agua, nutrientes y sus bajas calorías. **El AGUA recomendada es de 2 litros diarios.**