

A close-up photograph of a glass filled with a refreshing beverage. The drink is layered with fresh ingredients: a slice of watermelon at the top, followed by a slice of pineapple, and a sprig of fresh mint. The liquid is a vibrant red-orange color, likely from watermelon juice. In the background, another similar glass is visible, and a red and white striped cloth is draped over a surface. The overall scene is bright and summery.

Alimentos de temporada

QUÉ COMER EN VERANO

CLARA

INTRODUCCIÓN

APROVECHA TODO LO BUENO DEL VERANO

Las buenas temperaturas nos traen verduras y frutas llenas de color: sandía, melón, melocotón, pimiento... ¡Toma nota y llena tu nevera de alimentos de temporada!

Los alimentos de temporada han sido recolectados en el momento justo de maduración. Al respetar su crecimiento natural, **conservan todo su sabor, textura y color y también sus propiedades nutritivas intactas.** Además, al comer de temporada, se respeta la diversidad de los cultivos y el descanso de la tierra. En general, suelen ser productos más baratos puesto que no han tenido que someterse a procesos industriales para forzar su crecimiento.

- **¡Ve al mercado!** Compra tus alimentos de temporada en el mercado o en pequeñas tiendas de barrio. Es más sostenible porque compras a granel y evitas envoltorios o bandejas de plástico innecesarios. Además, ayudarás al pequeño comercio a seguir existiendo. Y evitarás las tentaciones de alimentos ultraprocesados que poblan los supermercados.

3 VENTAJAS DE COMERLOS

MÁS BARATOS

El coste de cultivo y transporte es menor y abarata la producción.

MÁS SABROSOS

Conservan todas sus propiedades nutritivas porque no se someten a tratamientos de cultivo masivo, conservación o transporte

MÁS SOSTENIBLES

Consumir alimentos de la zona evita, entre otras cosas, medios de transporte contaminantes.

PEPINO

Tiene poquísimas calorías y es muy rico en agua y potasio, lo que lo hace muy diurético. Además, ejerce un ligero efecto laxante que limpia el intestino. Pero hay que vigilar si se tiene el estómago delicado.

- **Tómalo como snack** cuando tengas ataques de hambre, y en ensaladas, gazpachos, sopas...

PIMIENTO

El pimiento morrón es el típico de verano. Aparte de cocinado, está muy rico en ensalada.

- **Su alto contenido** en agua, el bajo aporte calórico (20 calorías/100 g), la concentración de micronutrientes y la fibra, que produce sensación de saciedad, lo hacen ideal para la dieta.
- **La fibra**, además, evita el estreñimiento, previene el cáncer de



TOMATE

Tiene muchas propiedades.

- Su color rojo es debido al licopeno, es un poderoso antioxidante que favorece la combustión de las grasas.
- Prepara un zumo con 1 tomate, 2 naranjas o 1 limón, y miel. La vitamina C potencia el efecto del licopeno.
- El sofrito de tomate es otra forma de conseguir que el cuerpo absorba mejor este licopeno.

CALABACÍN

Aporta fibra y proteínas, vitaminas y minerales. Tiene una gran cantidad de agua (más del 90%) y un bajo aporte de sodio, grasas y calorías.

- **Córtalo en tiras** y úsalo como si fuera pasta.

CALABAZA

Es digestiva y ligera, ya que contiene mucha agua y pocas calorías. Destaca su contenido en carotenos y potasio que mejoran la salud de la vista, el corazón y el sistema inmunológico.

- **En crema** o puré es una buena opción para cenar algo digestivo.

SANDÍA

No te dejes engañar por su dulce sabor. Es agua en un 90% y tiene poquísimas calorías, por lo que está muy indicada si quieres adelgazar.

- **Su color rojo** se debe al licopeno, un antioxidante que ayuda a la prevención de algunos tipos de cáncer como el de pulmón, el de próstata o el digestivo.
- **No solo postre.** También encaja en ensaladas, gazpachos y como guarnición de carnes y pescados a la plancha.

MELÓN

Es una de las frutas con menor contenido en azúcar (3,60 g) y que menos calorías aporta (16 kcal/100 g).

- **Su agua** (más del 90% de su contenido) y su alto contenido en fibra hace que sea muy saciante y que pueda ayudarte a adelgazar.
- **Encaja** en platos tanto dulces como salados.



AGUACATE

El verano es su mejor época.

- Rico en fibra, **vitamina A, ácido fólico, potasio y magnesio, es antioxidante y bueno para el corazón.**
- Muy graso **pero son grasas saludables y es muy saciante, por lo que comerlo con moderación incluso adelgaza.**

ZANAHORIA

Es rica en betacaroteno (antioxidante), vitaminas C y E y hierro. Tiene escasas calorías (27/100 g). Y apenas aporta grasas.

- **Es excelente como guarnición** y para picotear y calmar la ansiedad de forma sana.

LECHUGA

Es uno de los alimentos ligeros y saciantes por excelencia. Su aporte calórico es bajísimo: 17 kcal/100 g. Y además es muy rica en fibra, vitamina C y ácido fólico.

- **No solo ensalada.** La puedes usar para limpiar o escaldarla y rellenarla.

BERROS

Ideales para ensalada, contienen potasio –que ayuda a bajar la tensión arterial–, calcio, hierro, fibra y vitaminas A y C, indicados para proteger nuestras defensas.

- **Además,** ayudan a frenar el envejecimiento.

MELOCOTÓN

Su contenido en agua ronda el 87% de su peso y sus grasas son prácticamente nulas, lo cual explica su bajo valor calórico (35-45/100 g). Es laxante, diurético, antioxidante, antianémico y muy saciante. También se aconseja para las digestiones difíciles.

- **Ideal como tentempié** y también como guarnición o en ensaladas.

NECTARINA

Es agua en un 85% y solo tiene 0,10 gramos de grasas. Es antioxidante, tiene un alto contenido en vitamina C y es rica en minerales, entre los que destaca el potasio que ayuda a prevenir la retención de líquidos. Mejora el tránsito intestinal y puede aliviar el estreñimiento.

- **Al comprarla**, elígela firme pero algo flexible al tacto. Si está muy dura puede que no esté madura o no sea jugosa.



CIRUELAS

- Aportan **magnesio, vitamina C y triptófano, que es precursor de la serotonina, hormona que no solo te anima sino que además ayuda a adelgazar.**

- Tienen efecto laxante **que no solo se debe a su fibra, sino también a compuestos que estimulan los movimientos de nuestro intestino.**

- Las ácidas **son estupendas en compotas, tartas y mermeladas.**

ALBARICOQUE

Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, ya que es rico en antioxidantes como la vitamina C y el licopeno. Y es bueno para los huesos, así como combatir el estreñimiento.

PAPAYA

Es rica en fibra, potasio y vitamina C, que juntos son una “bomba” antitoxinas. La fibra facilita su eliminación, el potasio contrarresta la acción retentiva de líquidos del sodio, y la vitamina C es un antioxidante que favorece la circulación.

SARDINAS

Puedes hacerlas a la plancha o al horno, y se consideran sanísimas incluso en conserva.

- **Ricas en omega 3**, saludables ácidos grasos que en su justa medida ayudan a adelgazar.
- **Si comes las espinas**, de rebote tomas una buena dosis de calcio.
- **Más beneficios.** También son ricas en vitamina D, que ayuda a fijar el calcio en los huesos.

BONITO

Está muy rico a la plancha, y da mucho juego para rellenar, hacer tortilla, acompañar pasta...

- **Sus omega 3** ayudan a disminuir los niveles de colesterol y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Vitaminas A y D**, que favorecen la absorción de calcio y su fijación en los huesos y cuidan los tejidos del cuerpo.
- **Posee potasio**, fósforo, magnesio, hierro y yodo.



CARNES

- Las rojas, como la ternera, en verano tienen mucha menos grasa y están en su punto óptimo.
- Las blancas, como el pollo, el pavo o el conejo, son más bajas en colesterol y tienen mucha menos grasa, por lo que son las más indicadas en parrilladas y barbacoas.

CALAMARES

Si no se fríen, tienen pocas calorías y aportan muchas proteínas, algo que los hace muy saciantes y aptos para adelgazar

- **Puedes hacerlos a la plancha**, guisarlos con cebolla, rellenarlos con arroz, quinoa...

LANGOSTINOS

No son excesivamente calóricos, aportan proteína de alta calidad, son muy ricos en calcio y también proporcionan: zinc, yodo, hierro...

- **Añádelos** a ensaladas, arroces, pasta y tendrás un buen plato único.

ALMEJAS

Son muy ligeras (60-70 kcal/100 g) y ricas en cromo, que activa el vaciado de la grasa de las células. Y son de los alimentos con más vitamina B12 y hierro.

- **Hazlas al vapor** o a la plancha y cómelas como aperitivo, por ejemplo.

Más ideas
en CLARA.es