

# LA UPRL INFORMA

 quirónprevención

HIDRÁTATE EN VERANO  
CON RECETAS DELICIOSAS



El agua es fuente de vida y mucho más en verano, momento en el que la necesidad de hidratarnos es mucho mayor. Para aumentar la hidratación durante este periodo sin caer en la monotonía, te traemos algunas ideas de bebidas caseras y naturales que serán el complemento perfecto.

## La importancia de hidratarse adecuadamente:

El agua desempeña numerosas funciones dentro de nuestro organismo:

1. Regulación de la temperatura.
2. Función lubricante que ayuda a mantener en buen estado de nuestras articulaciones
3. Ayuda a que tus riñones funcionen mejor.
4. Mejora la circulación sanguínea al hacerla más fluida.
5. Colabora en el transporte de nutrientes.
6. Mejora las digestiones y previene el estreñimiento.
7. Mejora el aspecto de tu piel y el estado de tus tejidos.

Durante el verano, aumenta la temperatura y con ella la necesidad de nuestro cuerpo de regular nuestra temperatura interna, para proteger los órganos vitales. De esta forma, la necesidad de hidratación se ve aumentada, debido a que eliminamos gran cantidad de agua a través del sudor, la transpiración cutánea y la ventilación pulmonar, para contrarrestar ese aumento de temperatura.

Aunque la ingesta de agua debe ser la principal fuente de hidratación, durante los meses más cálidos podemos complementarla con el consumo de zumos y batidos, siempre eso sí, naturales.

## Para qué sirven los zumos y batidos:

- Hidratar: son una alternativa divertida al agua.
- Aportar algunas vitaminas: como la vitamina C, que se mantendrá en el zumo incluso transcurridas algunas horas.
- Aportar glucosa de forma rápida en situaciones de necesidad: como durante o después de la práctica deportiva, donde las necesidades se ven incrementadas.
- Disfrutar: nos permiten disfrutar de bebidas llenas de sabor en aquellos momentos en los que necesitamos ingesta de líquido muy elevada.

## Para qué no sirven:

- Desintoxicar el organismo, ya que para eso tenemos un sistema excretor que, si funciona adecuadamente, ayudará a nuestro organismo a eliminar las sustancias de deshecho
- Nutrirnos: es mucho más nutritivo tomar una pieza de fruta entera que un zumo, debido a la forma en la que los ingerimos
- Adelgazar: de hecho los estudios demuestran que la ingesta regular de zumos puede llevar a un aumento del peso y la grasa corporal

**A continuación te dejamos 3 recetas con las que podrás hidratarte y mucho más:**



### BATIDO CREMOSO DE CACAO

- 1 Plátano
- 2 Dátiles medjool
- 1/2 Aguacate
- 1 Cucharada de cacao en polvo desgrasado
- 250 ml de leche

Es ideal para el desayuno o la media mañana.

Aporta minerales perdidos a través del sudor además de ácidos grasos saludables, y una gran cantidad de antioxidantes.

Perfecto para cualquier persona, especialmente deportistas, dietas para el control de peso, tratamiento de la hipercolesterolemia o diabetes.

Si no tomas leche puedes utilizar bebida vegetal o simplemente agua.






## BATIDO VERDE

- 1/2 Aguacate
- 1 Plátano
- 50g Espinaca baby
- 250 ml Bebida vegetal o agua
- 2-3 Dátiles Medjool

Te aportará fibra, ácido fólico, hierro, vitamina C, potasio y ácidos grasos saludables.

Cualquier persona puede aprovechar sus beneficios, pero especialmente las embarazadas, aquellas que presentan riesgo cardiovascular, incluidos factores como hipertensión, hipercolesterolemia o las personas que realizan actividad física de manera regular.

 quironprevención

## SMOOTHIE DE REMOLACHA


- 1 Remolacha
- 1 Manzana
- 1 Naranja

Corta todos los ingredientes, añade agua y tritura hasta conseguir la textura deseada.

Esta bebida es rica en antioxidantes, compuestos antiinflamatorios y azúcares.

Es perfecta sobretodo para recuperar fuerzas después de la actividad física.

Si utilizas licuadora para extraer el jugo de la remolacha, puedes aprovechar la fibra sobrante para elaborar hamburguesas vegetales, arroces o cremas de verduras.

 quironprevención