

¿Qué es aconsejable comer cuando sube la temperatura?

- ASEVEC advierte del peligro de deshidratación al que están sometidos tanto niños como personas mayores durante los meses de más calor, cuando la temperatura es extrema, y la importancia de llevar una dieta hidratante como prevención
- Los especialistas aconsejan consumir una media de dos litros y medio de líquido, ya sea en forma de bebida o en la comida. Por eso, una buena alternativa es incluir en la dieta diaria el consumo de ensaladas a base de verduras congeladas, como fuente de agua, vitaminas y minerales

Madrid, 22 Agosto de 2017.- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (**ASEVEC**) advierte del peligro de deshidratación -sobre todo atención a menores y mayores de 60- ante los meses de más calor, e insiste en la recomendación de llevar una alimentación sana y equilibrada también durante las vacaciones de verano.

En verano, con la llegada del calor extremo, el cuerpo se deshidrata con mayor facilidad y es importante encontrar fuentes que aseguren la hidratación necesaria, minerales y proteínas, para evitar los golpes de calor.

Durante estos meses se debe intentar mantener un equilibrio entre la cantidad de líquido que entra y la que sale del organismo, para mantener las células hidratadas. Para ello, los especialistas aconsejan consumir una media de dos a dos litros y medio de líquido. Ya sea en forma de bebida o en los alimentos (sopas, frutas y verduras...).

La clave para disfrutar de una buena alimentación en verano, consiste en ingerir platos fríos y ligeros, y hacer de las frutas y verduras el plato principal en cada comida. Además de tener en cuenta otros factores, tales como respetar las horas de las comidas, seguir haciendo 5 comidas al día, comer sin prisas realizando una buena masticación que favorezca la digestión y evite problemas intestinales, y respetar el periodo de digestión antes de zambullirse en el agua.

Una buena forma de mantener esa hidratación necesaria, consiste en introducir las ensaladas enriquecidas con verduras congeladas, como alternativa y plato principal en la dieta estival.

Las verduras congeladas proporcionan a nuestro organismo vitamina C, carotenos, folatos, hidratos de carbono, fibra y sales minerales. Son muy fáciles de preparar, y por su elevado contenido en agua y otros nutrientes esenciales para nuestro organismo, sacian el hambre y la sed y contribuyen a mantener la piel nutrida e hidratada, protegiéndola del sol.

Atendiendo a sus características principales, las verduras congeladas benefician al organismo en verano de la siguiente forma:

Aportan vitalidad. Las verduras son fuente de vitaminas que regulan numerosos procesos orgánicos, tales como el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Hidratán y refrescan el cuerpo. Entre el 85-90% de la composición de las verduras es agua. Comerlas en ensalada es una forma sencilla y muy rápida de hidratar el cuerpo cuando sube la temperatura.

Protegen la piel. A través de las ensaladas y la inmensa variedad que permiten, se puede aportar al organismo los nutrientes necesarios para mantener la piel en perfecto estado y protegerla de los rayos solares. Las hortalizas de colores vivos (zanahoria, pimientos, tomates, coles...) aportan betacaroteno, que se transforma en vitamina A, que renueva la piel y las mucosas, y la vitamina C, que mejora la producción de colágeno, la proteína que retrasa el envejecimiento de la piel.

Depuran el organismo. Las ensaladas a base de verduras proporcionan una instantánea acción diurética, desintoxicante y depurativa, gracias a su riqueza en potasio, agua y al bajo aporte de sodio, así como a su contenido de aceites esenciales capaces de dilatar los vasos renales.

Regulan la función intestinal. Por la riqueza en fibra de las verduras, resultan laxantes, por lo que previenen o mejoran el estreñimiento.

Protegen el corazón. Los vegetales contienen grandes cantidades de antioxidantes (caretenoides, betacaroteno, ácido alfa-lipoico, licopeno, vitamina C, vitamina E, flavonoides, selenio...) por lo que son aliados para cuidar las funciones cardíacas.

Contienen nutrientes y bajas calorías. Las verduras son sabrosas y nutritivas, incluyendo muy pocas calorías en la dieta diaria.

Teniendo en cuenta, la importancia de incluir las verduras en la dieta de cualquier persona, y en cualquier momento del año, las verduras congeladas, por su parte, son una excelente alternativa a las denominadas "frescas". Gracias a su proceso de ultracongelación, no solo retienen las vitaminas, las fibras y los minerales, sino que además la congelación impide el desarrollo de microorganismos, mantiene la calidad del producto, evita la pérdida de nutrientes y facilita la compra de algunas variedades que están fuera de temporada.

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra, a nivel nacional, a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuesta actualmente por doce compañías de implantación nacional, supone el 95% de la producción nacional. La Asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 686.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.

Más información



M. Fernández mfernandez@achcambre.es

B. Sasiambarrena bsasiambarrena@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00

A ASOCIACIÓN
S ESPAÑOLA
E FABRICANTES
V VEGETALES
E
C CONGELADOS