

Estos alimentos hidratan el cuerpo casi tanto como el agua

Los alimentos aportan diferentes beneficios a nuestro cuerpo. El medio especializado en Gastronomía Cocina y Vino hizo un recuento de aquellos que nos ayudan a hidratarnos casi tanto como lo hace el agua.

Patilla o sandía: «Esta fruta, también conocida como melón de agua, reúne todo un componente de aspectos positivos para la salud. Es muy jugosa e ideal para consumirla durante épocas calurosas, debido a que está constituida en 90% por agua».

Espinaca: «Conocida como uno de los vegetales más energéticos y nutritivos, este es otro de los alimentos que apoyan la hidratación del cuerpo. Contiene 91% de agua y grandes cantidades de betacaroteno, vitaminas y minerales esenciales».

Manzana: «Contiene 86% de agua, su consumo aporta la fibra que el cuerpo necesita y es una de las frutas con mayor cantidad de antioxidantes, componentes que ayudan a disminuir el crecimiento de las células cancerosas, a reducir el riesgo de desarrollar Alzheimer y a disminuir las enfermedades del corazón».

Kiwi: «Esta fruta contiene 83% de agua, su consumo aporta más del doble del requerimiento que se necesita a diario de vitamina C y gracias a que contiene fibra es excelente para regular el colesterol y la presión sanguínea. También contribuye a disminuir el riesgo de coágulos y a bajar los niveles de lípidos en la sangre».

Pepino: «Es una verdura muy saludable, conocida por su sabor particular y por ser un superalimento. Su alto contenido en agua hace que sea ideal para aportar a la piel toda la hidratación que necesita».

La autora del artículo, Génesis Vera, explicó que ninguno de estos alimentos alcanza a aportar la cantidad diaria recomendada de agua. Sin embargo, resaltó sus beneficios y la importancia de incluirlos en la dieta para mejorar la hidratación.

Con información de EL NACIONAL