



## 7 razones por las que debes comer más sandía en verano

*El 91% de su totalidad es agua, mientras que el resto son vitaminas, fibra y azúcares*

Por Agencia

Comer sandía en verano es lo mejor que puedes hacer por tu salud, ya que es una fruta con muchos beneficios para la salud, además de tener un delicioso y refrescante sabor.

La sandía es una fruta compuesta en su mayoría por agua. El 91% de su totalidad es agua, mientras que el resto son azúcares. También tiene fibra, vitamina C y antioxidantes como licopeno y caroteno.

Conoce a continuación todos los beneficios y las razones por las que deberías comer más sandía en verano.

### **Razones para comer más sandía en verano**

De acuerdo a la dietista y nutricionista Narelia Hoyos Pérez, miembro del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas en España, estas son las razones por las que deberías comer más sandía en verano:

1. Es súper hidratante

Comer sandía es una forma distinta y deliciosa de mantenerse hidratada en el verano.

“Es una opción de postre o merienda en lugar de helados, aparte de ser más saludable y una manera muy interesante de hidratarse”, dice la experta.

2. Es deliciosa

La sandía en verano es jugosa, dulce y refrescante. Si la partes en trozos es muy fácil de transportar y puedes comerla en cualquier lado.

3. Pocas calorías

Como está compuesta en su mayoría por agua, comer sandía en verano aporta muy pocas calorías, lo que es ideal para mantener tu figura. Puedes comerlo en abundancia.

#### 4. Puedes preparar bebidas

Si licúas algunos trozos de sandía con hierbas como menta y un poco de hielo, puedes obtener una bebida muy refrescante. Además, puedes agregar algunos trozos en tus ensaladas para hacerlas mucho más ricas o bien, puedes hacer helados o granizados.

sandía en verano

#### 5. Previene la retención de líquidos

Si tienes tendencia a retener líquidos, esta fruta definitivamente es la solución porque es un diurético natural. Como es una fruta con mucha agua, ayuda a eliminar los líquidos de más.

#### 6. Alivia el dolor muscular

La sandía y el jugo de sandía han demostrado ser efectivos para reducir el dolor muscular y mejorar el tiempo de recuperación en las personas que hacen mucho ejercicio.

#### 7. Mejora tu piel y cabello

Para que durante las vacaciones te veas más hermosa, come sandía en verano, ya que contiene vitamina A, un nutriente necesario para la producción del sebo que mantiene hidratado al cabello.

Además, esta vitamina también es necesaria para el crecimiento saludable de los tejidos corporales como la piel y el cabello.

¿Lo ves? Comer sandía en verano te hará sentir fresca, saludable y con un cabello hermoso.

<https://elmercurio.com.mx/stilo/7-razones-por-las-que-debes-comer-mas-sandia-en-verano>