



# Què has de menjar els dies de més calor?

[inicentrareport] **Les onades de calor que vivim a l'estiu poden treure't l'apetit i suposar un estrès pel teu organisme.** És per això que cal que durant aquests mesos adaptis la teva dieta a les condicions externes i que t'asseguris que estàs obtenint tots els nutrients que necessites.

Com indica la professora del grau en Nutrició Humana i Dietètica, Carmen González, de la Universitat de La Rioja, és important **prioritzar les verdures i les fruites.** Contenen molta aigua i això evitarà que et deshidratis. **També s'aconsella combinar-les amb cereals, llegums, ous i peix. Les cremes fredes, les crudités i les amanides seran les teves principals aliades.**

Cal tenir present que **els aliments molt freds com els granissats, gelats, etc. poden ser contraproductius.** Per tant, deixa de pensar que menjar-te un Calipo o fer-te una dutxa d'aigua gelada et refrescarà, perquè després encara tindràs més calor.

Així doncs, intenta tenir sempre una **ampolla d'aigua** a prop teu i menjar **aliments que continguin molta aigua.**

[ficientrareport]