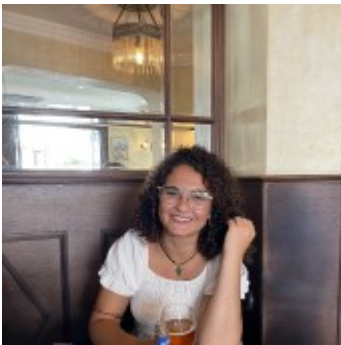




## Cuatro bebidas refrescantes que no engordan para el verano

### Descripción



Con las altas temperaturas nada mejor que tomar una bebida bien fría. Aparte de los cócteles o cervezas que puedes tomar (con moderación, eso sí) por las tardes con la terraza y la brisa del verano, para el día a día es ideal optar por opciones que no solo cumplen su función de hidratar y refrescar, sino también son beneficiosos para su salud y bienestar.

Cuando hablamos de bebidas refrescantes y saludables, el agua es siempre la joya de la corona. El agua potable es esencial no solo para el bienestar sino también para la supervivencia humana. Limpia el organismo, elimina toxinas, nos hace sentir mejor (sobre todo a la hora de regular el calor) y sus beneficios se sienten tanto dentro como fuera de nuestro organismo.

Pero sabemos que si bien beber agua es un imperativo ineludible, a veces se desea algo con un poco más de sabor para acompañar una velada especial. Y eso es más que posible con bebidas igual de saludables y sin apenas calorías.

Si quieres vivir un verano donde tu salud y bienestar sean lo primero, sin renunciar al delicioso sabor y la sensación especial de una bebida sabrosa y muy fresca, entonces ten cuidado porque te ofrecemos las opciones perfectas para ello.

agua con fruta

Agua con frutas/PEXELS

Después de ver de primera mano las cosas buenas que trae el agua, ¿crees que vale la pena renunciar a ella? Y si el problema es el sabor (que te puede parecer soso o aburrido), tranquilo porque hay una solución sencilla y deliciosa: añade rodajas de fruta a tu vaso de agua. Fresa, limón, pepino, manzana... las posibilidades son tan variadas como puedas imaginar, solo tienes que elegir la que más te guste.

Esta bebida cero calorías fácil de hacer es perfecta para el verano y puedes personalizarla a tu gusto. Simplemente agregue rodajas de su fruta favorita al agua y déjela reposar durante unas horas. Luego retira la fruta y disfruta del sabor del resultado. ¡Pero ojo, no tires las lonchas que te has llevado! Puedes usarlos para hacer un jugo natural súper saludable o, si le agregas hielo picado, puedes hacer tu granizado de sabor favorito.

café con hielo

## CAFÉ HELADO/PEXELS

Como saben los caficultores, una de las mayores alegrías del verano es sentarse en el fresco de un patio y tomar un café helado recién hecho. ¿Y sabes lo mejor? Esta bebida, con moderación y sin un consumo excesivo de café, tiene muchos beneficios para la salud y es muy baja en calorías, por lo que es compatible con cualquier tipo de dieta.

Un estudio de la Universidad de Birmingham demostró que el café helado tiene las mismas propiedades hidratantes que el agua y no contiene calorías. Eso sí, hay una serie de condiciones: es necesario tomarlo solo sin azúcar (es decir, sin azúcar añadido) y no abusar de su consumo (menos de 4 tazas al día) para que no tenga efectos negativos. Si eres un amante de esta bebida, este verano es el momento de disfrutar de su sabor y beneficios para la salud.

Infusiones con hielo

## TÉ HELADO/PEXELS

Los beneficios de las infusiones para el aparato digestivo y la salud en general son más que conocidos, por lo que son tan valorados por muchos como bebida. Sin embargo, es fácil suponer que se trata de bebidas de invierno, por lo que suelen tomarse calientes. Pero nada más lejos de la realidad, y eso hace que incluso en verano puedas disfrutar de su sabor y beneficios simplemente añadiendo hielo tras su preparación.

Además de ser beneficiosa en las dietas de adelgazamiento porque tampoco contienen calorías, las diferentes tisanas que existen también tienen numerosos beneficios. Manzanilla, tomillo, diferentes té, cúrcuma... solo elige el que más te guste o se adapte mejor a tu plan, añade hielo y ¡disfruta!

Jugos Naturales

## zoom natural/PEXELS

Cuando hablamos de bebidas saludables, debemos excluir de nuestra gama los jugos procesados, que tienen un alto contenido de azúcar y calorías y no son lo mejor que podemos darle a nuestro cuerpo. Pero existe una solución sana y deliciosa: los zumos de frutas naturales. Puedes prepararlos

tú mismo en casa con el sabor que más te guste, incluso mezclar trocitos para darles tu toque personal y te aseguramos que no echarás de menos los zumos del supermercado.

Los zumos naturales tienen casi todas las características de la pieza de fruta que hayas elegido, por lo que puedes estar seguro de la calidad de los ingredientes. Eso sí, si tu objetivo es adelgazar, es mejor que elijas frutas como la piña, la sandía o el pomelo, que tienen propiedades que te pueden ayudar.

**Fecha de creación**

julio 2023