

Els millors aliments (que no són gelats) per combatre la calor

Quins àpats són els millors aliats per superar les altes temperatures?



Fruita i verdures a la nevera

Durant l'estiu és més important que mai protegir-se del sol, estar ben hidratats i mantenir una bona alimentació que ens ajudi a superar la calor. Els àpats contundents i llargs, amb aliments guisats, per exemple, no hi ajuden.

En canvi, hi ha tota una sèrie d'aliments frescos i saludables que poden contribuir a fer més digeribles les tardes d'estiu. Els gelats, granissats o sucus de fruita són habituals, però n'hi ha d'altres que segur que us sorprendran. Bon profit!

[playbuzz]

```
(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]