

## GOLPE DE CALOR: RECETAS SALUDABLES PARA HIDRATARTE



### CONSEJOS CLAVE

EVITA LA EXPOSICIÓN AL SOL EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA.

CÚBRETE ADECUADAMENTE LA PIEL, LA CABEZA Y LOS OJOS CON ROPA, SOMBREROS O GORROS Y GAFAS DE SOL.

CONSUME ABUNDANTEMENTE AGUA, LÍQUIDOS Y BEBIDAS ISOTÓNICAS. EVITA LAS COMIDAS PESADAS DE DIFÍCIL DIGESTIÓN QUE HACEN AUMENTAR LA TEMPERATURA INTERNA.

LLEVA ROPA LIGERA QUE PERMITA LA TRANSPIRACIÓN, EL PRINCIPAL MECANISMO DE REFRIGERACIÓN DE NUESTRO CUERPO.

### RECETAS PARA COMBATIR EL CALOR

GAZPACHO DE SANDÍA



ENSALADA DE PATATA



BOCADILLO DE HUMMUS



AGUA INFUSIONADA



CREMA DE CALABAZA

