

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

