

Sandía, refresca y potencia las defensas

Publicado el: 22-06-2021

Es muy rica en potasio y magnesio, minerales que ayudan a prevenir los calambres musculares y facilitan la recuperación muscular.

Una tajada gruesa de sandía aporta 55 kilocalorías. Esta fruta refresca, hidrata y aporta Vitamina C y A, esenciales para potenciar el **sistema inmunitario**. La sandía también es muy rica en potasio y magnesio, por ello consumirla antes de la práctica deportiva ayuda a prevenir los **calambres musculares**, además de facilitar la recuperación muscular si se toma después del ejercicio.

Su gran **aporte en agua**, convierten a este alimento típico de verano, en una alternativa perfecta para las dietas de adelgazamiento favoreciendo la eliminación de líquidos del organismo. Además, la sandía ofrece infinidad de posibilidades en la cocina, pudiendo comerla a la plancha, añadiéndola al gazpacho para darle un toque más fresco y dulce, tomándola en el desayuno en forma de batido, o granizada a media tarde.

Composición nutricional por 100 gramos:

kcal: 22

Agua: 93 g.

Proteína: 0,5 g.

Grasa: 0,3 g.

Hidratos de carbono: 4,5 g.

Fibra: 0,3 g.

Potasio: 110g.

Magnesio: 10 mg.

Vit A: 18 µg.

Vit C: 11 mg.

Fuente: <https://netsaluti.com>