

Recetas llenas de color

# El color del verano

Con la llegada del verano empezamos a preocuparnos por mantener la línea, ponemos en marcha la tan famosa 'operación biquini'. Casi siempre nos olvidamos de lo más importante, el cuidado que debemos tener con nuestra piel. Para que no valgan excusas, te hemos seleccionado algunas recetas económicas, fáciles y... ¡llenas de color!

La piel es, sin duda, el órgano que más sufre en verano. El calor, la falta de hidratación, los largos períodos de exposición al sol, la contaminación, la mala alimentación, la sal del mar o el cloro de la piscina, son solo algunos de los factores que influyen en su salud.

No podemos olvidar que la piel es el órgano más grande del cuerpo. Debido a ello, actúa como barrera protectora que aísla al organismo del medio que lo rodea, protegiéndolo y contribuyendo a mantener íntegras sus estructuras, al tiempo que actúa como sistema de comunicación con el entorno.

Es un órgano tan importante y vital como el corazón o los riñones, es nuestra tarjeta de visita, y muchas veces el aspecto de nuestra piel puede revelar tanto su estado anímico, como el estado de salud de una persona.

## BETACAROTENO: LA ETERNA JUVENTUD

Uno de los principales componentes para la salud y belleza de la piel es el betacaroteno, que es un pigmento carotinoide antioxidante, que ingerido a través de los alimentos, es una forma indirecta de recibir vitamina A. El betacaroteno es antioxidante, ayuda en la visión nocturna, aumenta la inmunidad, da elasticidad a la piel, aumenta el brillo de los cabellos y fortalece las uñas, además de favorecer

el bronceado. Cuando es transformado en vitamina A en nuestro organismo, contribuye a la formación de melanina, que es el pigmento responsable de proteger la piel de los rayos ultravioletas y conferir el bronceado.

## FRUTAS ROJAS Y AMARILLAS

Las principales fuentes de betacaroteno son: la zanahoria, la remolacha, la calabaza, el boniato, el pimiento rojo y el amarillo; el tomate, la papaya, el melocotón, el caqui, el albaricoque, el mango, la ciruela, la fresa, la sandía, es decir, todas las frutas y verduras que van desde el amarillo hasta el rojo intenso. En menores cantidades se puede encontrar en las coles de bruselas, el brócoli, el guisante, los berros, las espinacas, las acelgas, el colino, los espárragos verdes, en todos los vegetales de hojas de color verde intenso.

La cantidad de beta-caroteno disponible en los alimentos puede variar dependiendo de la estación y de su grado de maduración. Pierden la estabilidad de los carotenoides con su envejecimiento. Las frutas y verduras deben ser ingeridas lo más frescas posible y siempre en su punto de consumo. Los alimentos pasados pierden propiedades pero el proceso de congelación, tanto de frutas como de verduras y hortalizas, no altera la eficacia de los micronutrientes en los alimentos, así que esta es una buena opción en estos tiempos de crisis.

## BELLO BRONCEADO

Los efectos del consumo de una dieta rica en betacaroteno suelen aparecer entre la décima y duodécima semana. Así que si quieres mantener tu piel saludable y con un bronceado impecable en verano, ¡es mejor empezar ya!

Es preferible consumir las dosis diarias de betacaroteno a través de un buen gazpacho, una crema de zanahorias y guisantes.



## BEBIDAS LIGERAS Y REFRESCANTES

### Calma tu sed y tu piel

No te pierdas ninguna de las propuestas que te ofrecemos a continuación ahora que pasamos muchas horas al sol, en la playa, o en los gimnasios. Son zumos de lo más variados sabores, con altos valores energéticos, fáciles de elaborar y lo que es más importante: contienen betacaroteno.

### GRANIZADA DE SANDÍA Y FRESAS

#### Ingredientes:

300g de sandía sin cáscara y sin pepitas  
100g de fresas congeladas  
1 vasito de agua

#### Modo de preparación:

Mezclar los ingredientes y pasar por la batidora durante 1 minuto aproximadamente.

Servirlo inmediatamente para que mantenga la consistencia de granizado.

**Refrescante y diurético para los días de calor.**



### ZUMO DE NARANJA REMOLACHA Y ZANAHORIA

#### Ingredientes:

100g de zanahoria cruda  
100g de remolacha cruda  
1/5 l. de agua

#### Modo de preparación:

Pelar y cortar en trozos pequeños la zanahoria y la remolacha, mezclar con el zumo de naranja y pasar por la batidora durante 2 minutos aproximadamente, no es necesario colar, servir con hielo.

**Ideal para tomarlo antes de ir a la playa o piscina, ya que acentúa el efecto del bronceado.**

### CREMA DE PAPAYA CON MANGO Y MELOCOTÓN

#### Ingredientes:

200g de melocotón  
200g de mango  
300g de papaya  
1 yogurt natural  
1 cucharada de miel  
Ralladura de limón  
Canela en polvo

#### Modo de preparación:

Pelar y trocear las frutas, añadir la miel, el yogurt y la ralladura de limón, pasarlo todo por la batidora, servir en copas individuales, añadir un poco de las mismas frutas troceadas, decorar con cáscara de limón y un toque de canela. Servir muy frío.

**Es un postre ideal para los días de calor y muy bajo en calorías.**

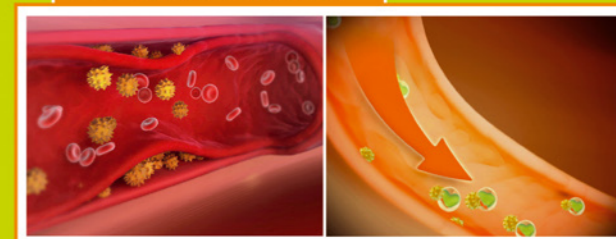


## "Reduce eficazmente tu colesterol"

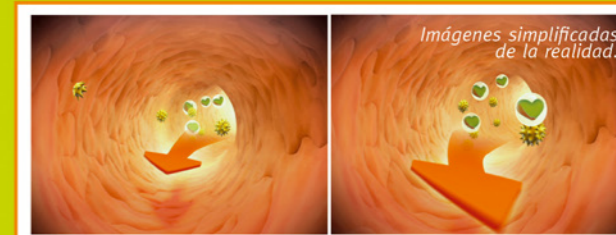


Danacol® contiene, además de fermentos lácticos, esteroides vegetales. El consumo diario de un Danacol®, junto con un estilo de vida saludable, reduce eficazmente los niveles de colesterol en tan sólo 3 semanas.

### Así actúa Danacol



Aunque no se note, el exceso de colesterol puede taponar progresivamente las arterias.



Danacol bloquea parcialmente la absorción de colesterol ayudando a expulsarlo.