



ist

Tu mutualidad!

**¡Disfrutemos de las frutas
de temporada!**

**En IST te entregamos recomendaciones para
aprovechar al máximo sus beneficios**

Sandía

¡La fruta estrella del verano! Es rica en vitaminas A y C, licopeno, y citrulina, lo que la hace antioxidante y fortalecedora del sistema inmune y neurológico. ¡Incluso sus pepas aportan hierro y zinc!



Se recomienda consumir la fruta entera o troceada, en lugar de jugos o molidos. Esto ayuda a evitar picos de azúcar y aprovechar mejor sus propiedades.

Melón

Ayuda a combatir el estreñimiento y es rico en antioxidantes y vitamina C. Sus pepas son una fuente de vitamina E, fibra, vitamina K y complejo B.

En el caso del melón y la sandía, la porción recomendada es de $\frac{3}{4}$ a 1 taza pequeña (aproximadamente 200 cc).

Recuerda que la cantidad recomendada de porciones de fruta al día depende de cada persona y sus necesidades específicas. Por ejemplo, una persona diabética o un deportista de alto rendimiento, tendrá requerimientos distintos.

Las frutas son deliciosas, pero no olvidemos seguir hidratándonos con agua

Las frutas con alto contenido de agua, como la sandía, **pueden complementar la hidratación en verano, pero no deben reemplazar la ingesta de agua.**

Para quienes no disfrutan del agua simple, pueden suavizar su sabor agregando rodajas de limón o incluso hacer hielos con trocitos de fruta congelada.



ist

Tu mutualidad!

Más colores, más beneficios

Maximiza los beneficios y aporta color en tus alimentos. ¿Qué tan colorido se ve tu plato hoy? ¡Tómate un minuto para estar consciente de esto!

Mientras más natural sea la alimentación y menor la cantidad de ingredientes procesados, más saludable será para nuestro cuerpo.



Hambre vs. Saciedad: Escucha a tu cuerpo

ist
Tu mutualidad!

Controla las porciones, es clave aprender a reconocer las sensaciones de hambre y saciedad. comer hasta sentirte bien, no hasta estar demasiado satisfecho.



Relación con la comida

Tomar decisiones conscientes y practicar el cuidado a través de la alimentación es fundamental y marca una gran diferencia en nuestra salud y bienestar.

