

Miniguía Caprabo: consejos para un verano saludable y sostenible en Cataluña

28 jul 2025

Cataluña en verano es un regalo: por su clima, sus productos frescos y de proximidad, y por los planes. Y eso, en Caprabo, lo sabemos bien. Por eso, te regalamos esta miniguía para disfrutar del verano de forma saludable, consciente y con mucho sabor local.

Come fresco, come de temporada

En verano, lo mejor es apostar por los productos que te ayudan a mantener el cuerpo fresco y sano, como el melón y la sandía. Pero no te quedes solo con estas dos frutas veraniegas, porque también están de temporada las frutas de hueso, como los melocotones, paraguayos, nectarinas, ciruelas, cerezas y albaricoques.

Todas ellas las encontrarás en Caprabo con origen nacional, concretamente de las comarcas del Alt Penedès y Segrià (Lleida). Eso sí, date prisa, porque solo están disponibles durante la campaña de verano, para respetar así el ritmo natural de cada variedad.



Mantente hidratado de forma responsable

Agua, agua y más agua. Beber dos litros de agua al día no es un mito, y menos en verano que, con las altas temperaturas y la sudoración, necesitamos mantenernos más hidratados para sentirnos bien.

En Caprabo te ofrecemos agua mineral de origen local, que son más frescas y sostenibles, ya que recorren menos kilómetros hasta el supermercado. Una combinación perfecta para estar hidratado, apoyar productos de nuestra tierra y ayudar a cuidar el planeta.

Algunas de nuestras aguas locales que puedes encontrar son Font Vella, Sant Aniol, Aigues de Ribes, Font Boix o Viladrau.

Disfruta de la naturaleza, cuídala como se merece

A veces no hacen falta 12 horas de avión para descubrir lugares increíbles del mapa, a veces solo necesitas un poco de tiempo y calma para (re)descubrir rincones al ladito de tu casa. Y Cataluña es perfecto para eso, porque tienes pueblitos con encanto para pasear, parajes naturales con rutas de montaña, zonas rurales y calas en la Costa Brava para contemplar o darte el baño del día.

Entre tanto, no olvides que la naturaleza es un regalo, así que viaja con respeto. Aquí te dejamos unos tips básicos para un turismo sostenible:

- Llévate siempre tu basura para no dejar huella, incluidas las colillas.
- Elige un protector solar biodegradable para preservar el ecosistema marino.
- Utiliza bolsas reutilizables siempre, para la compra, para el pícnic, así evitamos el uso innecesario de plásticos.
- Reduce el uso del coche. Aprovecha el buen tiempo para ir en bici o andando, de esta manera evitaremos las emisiones del coche.
- Respeta las normas de cada espacio natural. Están por algo. En la Costa Brava, por ejemplo, hay zonas donde no se puede fondear para proteger la posidonia y en El Prat de Llobregat, está prohibido pisar las dunas, ya que son hábitat de especies protegidas. Infórmate bien.

Compra con conciencia

Aunque parezca mentira, cada gesto diario cuenta para el planeta, incluso al hacer la compra. Cada vez que llenas el carro de la compra, puedes hacerlo de forma responsable: eligiendo los productos ecológicos que respetan el planeta y apostando por los productos locales que disminuyen la huella de carbono.

En Caprabo encontrarás una amplia gama de productos ecológicos bajo la marca Eroski BIO, con más de 100 productos responsables con el entorno y el bienestar animal. También productos frescos de temporada y de nuestra tierra al mejor precio de la gama Natur.

Si quieres saber otros tips para participar en la transformación hacia un consumo y una compra responsable, en [este artículo](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00040.xml] encontrarás más pautas para hacer la compra de manera sostenible.

Planifica un verano sin desperdicio

En verano siempre surgen planes de última hora: una cena improvisada, un tardeo en la playa o una llamada justo cuando estás cocinando. Y la comida se queda esperando en la nevera. Pero no te preocupes, puedes congelarla sin que pierda sabor ni propiedades. Descubre [aquí](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00002.xml] qué alimentos puedes congelar y cuánto duran congelados, para no desperdiciar nada.

¿Verano sin moverte? ¡También se viaja desde la cocina!

En realidad, el verano se empieza desde casa. Con sabor local o con recetas de alrededor del mundo que pueden transportarte a otro país, sin necesidad de pasaporte.

1. **Ensalada thai de mango y pepito de ternera.** Una [ensalada](#) [/shared/.content/recetas/346-Ensalada-thai-de-mango-y-pepito-de-ternera] con raíces orientales, llena de sabor y ligera, perfecta para los días calurosos.
2. **Arroz verde peruano con pollo.** Viaja a Perú con [esta receta](#) [/shared/.content/recetas/349-Arroz-verde-peruano-con-pollo] fácil con pollo, pimienta verde, pimienta roja, zanahoria y cilantro, que teñirá el arroz de verde.
3. **Garbanzos crujientes con tzatziki.** Dale un toque griego a tu [ensalada de garbanzos con la salsa tzatziki](#) [/shared/.content/recetas/345-Garbanzos-crujientes-con-tzatziki], que se prepara con yogur, pepino, ajo y un toque de menta.
4. **Verduras crujientes con hummus.** Otro destino: Oriente Medio. El [hummus](#) [/shared/.content/recetas/325-Verduras-crujientes-con-hummus.html] es una receta muy popular, sencilla y sana. Rica en proteínas vegetales, fibra y grasas saludables. Prepáralo como entrante.

¡Pequeños gestos, gran verano!



Cómo ahorrar en verano: 8 consejos [

/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00025.xml]

Llegan las vacaciones de verano, las fiestas de pueblo, las terracitas, los chiringuitos, los helados y el aire acondicionado, para no morir en el intento y llegar a septiembre con el bolsillo medio lleno sigue alguno de estos 8 consejos para ahorrar este verano.