



# Comer en verano

## DIETA SANA Y REFRESCANTE



Lic. Nut. Natalie Errazquin

### Cómo comer en verano sin perder las buenas costumbres y los hábitos sanos

Se vino el verano! Cuando comienza el calor estamos más tiempo fuera de casa, nos apetecen alimentos fríos y no queremos pasarnos el día cocinando. Además, es más frecuente saltarse comidas, llevar un horario desordenado o comer en exceso como parte de las reuniones propias del ocio y el descanso. Se trasnocha más, por lo que se levanta la gente tarde y no se desayuna, y se consume más alcohol. Los cambios en la rutina diaria favorecen una alimentación incorrecta.

Comer en verano no debe suponer perder las buenas costumbres y los hábitos sanos, sino que hay que adquirir una rutina que favorezca una dieta sana ordenada y equilibrada. Deben realizarse al menos cuatro comidas al día y no picotear entre horas para favorecer el mantenimiento del peso y evitar así ganar esos kilos que luego son tan difíciles de perder.

En una dieta veraniega es importante ingerir alimentos de todos los grupos (verduras y legumbres, frutas, panes, harinas, pastas, arroz y papas, leches y quesos, carnes pescados y huevos, semillas y aceites, azúcares

y dulces), aportando así todos los nutrientes indispensables. Para lograrlo es importante prescindir de comidas muy grasas y fritos que pueden hacer más pesada la digestión y que aportan calorías extras innecesarias.

Las mismas se ocultan con su mejor cara veraniega en los helados industriales y es necesario estar atentos a las etiquetas y consumir los de composición más frutal, teniendo en cuenta siempre que es un alimento muy calórico.

Ya sea para comer fuera de casa, bajo el fresquito de un ventilador o al sol playero, las opciones para comer bien son numerosas. Solo debes concientizarte de que es posible alimentarte de otra manera, adaptándote al ritmo y condiciones climáticas de las vacaciones sin renunciar a la salud y el paladar.

Las ensaladas son el punto fuerte de la dieta en el verano, se adaptan a los gustos de cada uno, tienen un



gran contenido en agua y en nutrientes, aportan pocas calorías, sacian el hambre e hidratan nuestra piel.

Ideales para todo el año, pero especialmente en esta calurosa estación, puedes ingerirlas como plato único (elígelas con algo de proteína -carne, pescado, pollo o huevo- y algún hidrato de carbono, por ejemplo, arroz, pasta o puré), antes o después del plato principal, o como acompañamiento del segundo plato. De esta forma realizamos una comida equilibrada con su ración de verdura, cereales y proteína, sin aportar excesos de grasa como son los fritos, los precocinados, o las salsas.

Ocasionalmente, o si vas a pasar el día con los amigos o los niños en la playa o haciendo alguna excursión, puedes recurrir a los sándwiches o bocadillos, siempre y cuando sean equilibrados. Vigila los embutidos más grasos. Lo mejor es que combines una fuente de proteína (carne, pescado o huevo) con una de verdura, y que utilices pan integral.

El exceso de calor y las altas temperaturas hacen que el riesgo de deshidratación sea más alto y la señal natural de que tenemos sed no siempre sea un indicador fiable.

Para evitar bajadas de presión o mareos bebe líquidos en abundancia, lo recomendable es tomar dos litros de agua a lo largo del día, aunque también puedes ayudarte de verduras y frutas frescas, que son ricas en agua.

La fruta es una buena opción y se puede comer a cualquier hora. Si eliges las de temporada (ciruela, sandía, pera, melón) verás incrementado su valor nutritivo y sus efectos beneficiosos para el organismo, y además su precio es menor. Las frutas propias del verano, al haber madurado con el sol, son más ricas en vitaminas y compuestos antioxidantes.

Recuerda que se recomienda un consumo de tres unidades de fruta al día. Una vez que te pongas a pelar fruta, aprovecha y haz ensaladas y jugos, así siempre habrá fruta lista para comer. También puedes dejar hechas unas brochetas variadas para picar o para los niños. Los licuados son otra opción natural de ingerir fruta e hidratar, ponles un yogur o leche y serán más nutritivos.



Otra manera divertida y saludable de incorporar fruta es un sabroso y refrescante helado casero. Solo tienes que pelar y cortar los trozos de fruta que más te gusten, agregar jugo o yogur, colocar todos los ingredientes en la batidora y luego verter la mezcla en los moldes para helados. Solo resta refrigerar hasta que estén sólidos. De esta forma tendrás un helado muy natural, sin aditivos ni colorantes añadidos.



Y si quieres conseguir un bronceado envidiable puedes consumir especialmente alimentos ricos en antioxidantes que previenen la foto-oxidación y proporcionan un bronceado saludable y duradero. La zanahoria, el tomate, los frutos rojos (frutillas, sandía, ciruelas) son frutas ricas en antioxidantes, carotenos y vitaminas A, E y C, nutrientes que nos ayudan a frenar la acción de los radicales libres y a prevenir el efecto de envejecimiento provocado por los rayos del sol.

## RECOMENDACIONES:

- Realizar 4 o 5 comidas al día y mantener horarios ordenados y sin saltarse comidas. Esto evita llegar a la comida siguiente con demasiado apetito.
- No deben faltar las frutas en la dieta veraniega, tan variadas y apetecibles durante la época de calor, pero se deben tomar sin azúcares añadidos y como parte de una alimentación completa
- Beber 2 litros de agua al día y no solo beber durante las comidas. Nos ayudará a mantenernos hidratados.
- Evitar las bebidas alcohólicas y azucaradas que contienen muchas calorías. Los jugos de fruta sin azúcar agregado y las limonadas caseras son más aconsejables.
- Las verduras de temporada deben formar parte importante de la dieta veraniega.
- Extremar la higiene en la cocina y lavar bien las verduras para evitar las intoxicaciones alimentarias. en verano, es posible alimentarse de otra manera, adaptándose al ritmo y las condiciones climáticas de las vacaciones sin renunciar a la salud y el paladar.