

Vacaciones, cuando la dieta se vuelve imposible

- El calor, los días más largos y la mayor socialización hacen que no comamos igual en verano que en el resto del año
- El Colegio de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana recuerda que ni la cerveza ni las bebidas azucaradas ayudan a mantenerse hidratado, a pesar del aumento de su consumo en esta época

València, XXX de julio de 2018.- El verano, al igual que la Navidad, suele ser una época de excesos en muchos sentidos. Más gastos de los habituales en viajes, apartamentos o fiestas, menos horas de sueño, y más comidas y cenas fuera de casa, lo que supone una peor alimentación. En este sentido, desde el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CODiNuCoVa) han querido dar una serie de pautas y consejos para que comer saludablemente en verano no se convierta en un imposible. “En vacaciones nos relajamos, el día es más largo, hace más calor, salimos más, nos socializamos más. Cuando pasa esto, si no hemos hecho un trabajo previo de concienciación respecto a una alimentación saludable, nos dejaremos llevar por el entorno y nuestra alimentación será menos saludable”, apunta Gemma Tendero, vicesecretaria del CODiNuCoVa. No se trata, como podría pensarse, de una pérdida de hábitos sino de una modificación de estos, por otros que podemos llamar “insanos”.

Además, las comidas y cenas que realizamos suelen ser más ‘picoteos’, dejando de lado las verduras y hortalizas, que deben ser las protagonistas del plato saludable. Con el calor nos apetecen cosas frescas y el helado en verano es el rey. “Curiosamente es más fácil y económico encontrar helados que la alternativa saludable como es la fruta fresca troceada y preparada para tomar en una terraza en la playa”, señala la dietista-nutricionista.

3 tips para seguir comiendo bien en verano

Los dietistas-nutricionistas de la Comunitat Valenciana apuntan a tres consejos con los que será más difícil sucumbir a la comida rápida o al exceso de grasas: en primer lugar, organizarse un menú, en segundo, ir a comprar siempre con una lista, y el tercero preparar recetas con alimentos frescos y naturales. “Podemos dejar preparada fruta en la nevera, cortada y lista para comer en un recipiente grande con tapadera para cuando entre el apetito o crudités de verdura de la misma manera”, señala Gemma Tendero. Tener preparado un hummus, para no olvidarnos de las legumbres, o tener siempre huevos duros listos para poner en las ensaladas, son otras opciones. Estas ensaladas podemos dejarlas medio preparadas, por un lado, zanahorias ralladas, por otro la lechuga troceada... Todo lo anterior siempre limpio y desinfectado y sin aliñar ya que se

reblandecerá. Las conservas vegetales como espárragos, judías verdes o pimientos del piquillo pueden ayudar para salir del paso, pero no es conveniente consumirlo a diario.

Por último, si vamos a salir a comer o cenar fuera, es conveniente tener elegido el restaurante y conocer su carta. En este caso elegir antes platos donde haya vegetales, dejando como última opción los fritos.

Falta de hidratación en verano

“Lo primero que hay que elegir cuando tenemos sed es siempre agua y pocas botellas se ven en las mesas de los restaurantes. Tenemos una creencia errónea de que la cerveza hidrata y, cuando hay sed y estamos comiendo fuera, la primera elección es una cerveza fresca para quitar la sed y luego ya la segunda para disfrutarla”, indican desde el Colegio de Dietistas y Nutricionistas.

Hay que recordar que el alcohol siempre ayuda a deshidratar, con lo que provoca una falsa sensación de hidratación. También los refrescos, ya sean azucarados y edulcorados, que, aunque no tienen los mismos efectos que una cerveza, son insanos.

Ideas para comer en casa o en la playa

Primeros platos

- 🌾 Gazpacho andaluz
- 🌾 Gazpacho de pepino
- 🌾 Salmorejo
- 🌾 Ensalada vegetal

Segundos plato

- 🌾 Huevo duro para añadir a la ensalada, tortilla de verduras o huevo a la plancha.
- 🌾 Hamburguesas de legumbres.
- 🌾 Legumbres cocidas frías o hummus para añadir a la ensalada.
- 🌾 Carne o pescado al horno o plancha.

Tentempiés

- 🌾 Yogur con trozos de fruta y frutos secos
- 🌾 Fruta troceada o en brocheta
- 🌾 Kéfir
- 🌾 Hummus con crudites de verdura
- 🌾 Panecillos integrales con paté de pimiento rojo y nueces o paté de berenjena con ajo, limón y tahine.

Sobre CODiNuCoVa

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 650 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja

para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.