

Los alimentos te cuidan

Alimentación fresca y saludable

En esta época de tanto calor, nuestro cuerpo agradecerá que tomemos **comidas ligeras y refrescantes**, que nos ayudarán a pasar un verano saludable, perfectamente saciados e hidratados.

No se trata de comer menos, sino de seguir una dieta diferente, ya que el número de calorías que necesitamos es menor y la hidratación mayor. Incluir en nuestra dieta, por ejemplo, **frutas, verduras y recetas frías**, en lugar de platos grasos y elaborados, nos permitirá saciar el hambre sin que nos pese, al tiempo que mantenemos nuestra piel bien nutrida e hidratada.

Alimentos recomendados

La alimentación veraniega debe estar compuesta de **comidas ligeras, más frecuentes y menos abundantes**, y ha de ser rica en agua y líquidos, lo que ayuda a soportar mejor el calor y proporciona una

sensación de mayor bienestar.

El tipo de comida más indicada para los meses de más calor es la que se compone de los alimentos más ligeros y refrescantes:

- > **Fruta de temporada:** melón, sandía, melocotón, albaricoques, cerezas, fresas, etc.
- > **Las ensaladas**, no solo la ensalada verde, sino ensaladas con pasta, fruta, arroz, pollo, queso fresco, etc.

Además, se recomienda una forma de cocinar simple, con carnes magras con poca grasa y pescados a la plancha, al horno, en papillote o a la brasa. Los alimentos cocinados de esta forma apenas necesitan aceite y mantienen todas sus propiedades nutritivas.

La base de la alimentación veraniega deben ser las comidas ligeras, más frecuentes y menos abundantes, y la dieta debe ser rica en agua y líquidos.





10

CONSEJOS

para una adecuada alimentación veraniega

1 Hidratación. Es imprescindible aumentar la ingesta de líquidos en verano, ya que con el calor el organismo pierde mucha agua. Hidrátate bebiendo 2 litros de agua al día, zumos, limonada, infusiones, refrescos no azucarados...

2 Cinco comidas al día. Es preferible realizar cinco comidas al día ligeras que comer en exceso en tres comidas.

3 Frutas y verduras. Contienen mucha agua, vitaminas, minerales y fibra, y su digestión es muy ligera. Es mejor tomarlas en crudo, ya que de esta manera sus nutrientes no se pierden.

4 Evitar comidas copiosas y muy grasas. Es mejor dejar estas comidas para el invierno.

5 Primeros platos. Es recomendable tomar alimentos nutritivos, ricos en nutrientes, pero no pesados: sopas frías (gazpacho), ensaladas, pasta con verduras, etc.



Formas de cocinar. Cocina de manera sencilla: a la plancha, parrilla, horno, vapor, salsas ligeras como vinagreta... Te facilitará la digestión.

Hidratos de carbono. Durante el verano también son importantes, ya que nos aportan energía: ensaladas de pasta, añadir legumbres a las ensaladas, pan en las comidas o cereales en el desayuno.

Más pescado que carne. El pescado contiene más agua que la carne y su digestión es más fácil y rápida. Además, los ácidos grasos esenciales del pescado azul ayudan a nutrir la piel desde el interior.

Postres. En época de mucho calor el postre ideal sería un yogur o helado de yogur (sin nata), sorbete o polo.

Comer fuera de casa. En verano solemos salir a comer fuera de casa, y por eso hay que aprender a pedir y saber combinar primeros platos y segundos. Por un capricho no pasa nada, pero comer todos los días fritos no es saludable.



VERANO RESPONSABLE

UNIÓN DE MUTUAS



10