

MODALIDAD PRESENCIAL

**PEQUEÑA GUÍA
PARA CUIDAR TU
ALIMENTACIÓN EN
VERANO**



Joel Galindo
Dietista-Nutricionista

ÍNDICE

- 2 Introducción
- 3 Mantenerse Hidratado
- 4 Moderar salsas
- 5 Come lo que te guste y añade lo que necesitas
- 6 Disfruta de la fruta
- 7 Controla el alcohol
- 8 Actividad física
- 9 Descansa adecuadamente
- 10 Verduras
- 11 Final

INTRODUCCIÓN

¡Hola buenas! Soy Joel Galindo, nutricionista del equipo de RoySalud. Y ahora que se acerca el veranito, hemos pensado que sería interesante dejarte por aquí unos consejos que te pueden ayudar para mantener un estilo de vida saludable estos mesecitos de verano y vacaciones.

Antes de nada, recordarte que el principal consejo, es que disfrutes de tus vacaciones. Que a pesar de que estos meses suelen ser algo más “caóticos” en cuanto a comida, actividades y demás (como es lo normal), aplicando estos consejos sobre la selección de alimentos, podrás disfrutar de un verano saludable y memorable, así que vamos con ello.

1° Mantenerse Hidratado

Como explico a todos los pacientes en consulta, mantenerse hidratado es muy importante, y ahora que se acerca el verano y el calor, todavía más.

Durante las vacaciones, recuerda tener siempre a mano algo de agua. Cuando vayas a salir de casa, lleva contigo una botellita de agua para poder beber en cualquier momento, incluso aunque no tengas sed.

De esta manera, ayudaremos a mantener la masa muscular, mantener una buena t^a corporal, ayudar a que las reacciones del cuerpo se den con normalidad, y en definitiva, mantenernos saludables.

2° Moderar las salsas

Las salsas están buenísimas, y en muchos casos, la razón por las que saben tan bien son las grasas, que hacen que sean más palatables.

Aquí no demonizamos las grasas, sabemos que son completamente necesarias para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Pero también sabemos que son el macronutriente que más energía aporta (9 kcal/g), y por ello, es necesario moderar la cantidad que ingerimos, para así evitar un desbalance energético.

Por ello, cuando salgas a comer fuera, toma la salsa con moderación y no abuses de ellas.

3° Come lo que te guste, y añade lo que necesites

Una estrategia interesante para disfrutar de la comida y mantener una alimentación saludable, es la que sugiere esta frase: "Come lo que te guste, y añade lo que necesites"

Por ejemplo, si vas a salir a comer fuera, y te apetece comer en ese momento un filete (por ejemplo), está perfecto, disfruta de él sin preocupación ninguna. Y lo que puedes hacer es añadir "lo que necesites", que en este caso puede ser una guarnición de verduras para acompañar.

Siguiendo esta estrategia, puedes disfrutar de las comidas del verano, y seguir aportando a tu cuerpo aquello que necesita.

4° Disfruta de la fruta

El verano es la temporada de muchas frutas. Aprovecha las opciones frescas y de temporada, como: sandía, melón, peras, plátanos, ciruelas, paraguayos, melocotón, higos...

Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, por lo que nos aseguramos de incluir esos micronutrientes en nuestra dieta.

También tienen mayor cantidad de fibra y agua, por lo que nos ayudará a mantenernos saciados e hidratados.

No te cortes, incluye frutas de temporada en desayunos, meriendas, cenas y/o postres.

5° Controla el alcohol

El verano es sinónimo de felicidad, calor, y celebración. En muchas ocasiones, nos encontramos también con el consumo de alcohol, lo cual es muy importante controlar.

El alcohol aporta calorías vacías, es decir, que aporta energía, sin proporcionar ningún nutriente que nos aporte un beneficio, por lo que si tu objetivo en el largo plazo, es mejorar la composición corporal, limitar su consumo, es, sin duda alguna, una estrategia clave.

En caso de ingerirlo de manera ocasional, elige opciones más ligeras, como vino seco o destilados mezclados con agua.

6° Actividad Física

Aprovecha el buen clima del verano para mantenerte activo. Ahora que es probable que tengas algo más de tiempo, es buen momento para aumentar tu actividad física, y lo mejor es que puedes hacerlo de muchas maneras, y la mejor, es aquella que más te guste y más disfrutes.

Evidentemente, ten cuidado con las altas temperaturas y la exposición directa a sol.

Siempre que vayas a hacer algo de ejercicio físico, sigue el primer consejo de esta guía, y no te olvides de llevar contigo agua fresca para mantenerte hidratado/a, y regular tu temperatura.

7° Descansa adecuadamente

En verano es común irnos a la cama más tarde de lo que solemos estar acostumbrados, es normal; esa reunión con tus amigos se alarga más de lo que estaba planeado en un primer momento, surge un plan más nocturno, o simplemente te quedas a disfrutar de la noche, las estrellas y el aire fresco.

Para poder seguir disfrutando de todo esto, asegúrate de dormir las horas que necesites para levantarte descansado, mantener un estilo de vida saludable y permitir que tu cuerpo se recupere



8° Verduras

Y por último, no te olvides de las verduras. Una de las estrategias que nos han ayudado bastante estos meses atrás contigo, es mantener una alta ingesta de verduras en tu planificación.

De esta manera, nos asegurábamos de que tuvieras un buen aporte de micronutrientes, y que te mantuvieras saciado.

Como estrategia a seguir durante estos meses de verano, una de las cosas que podrías hacer, es asegurarte de que en los platos de tus comidas principales siempre hay una buena parte de verduras. Y así seguiremos con esta dinámica.

Y esto sería todo. Gracias por llegar hasta aquí. Si tienes algún tipo de duda sobre el contenido de esta guía, o sobre cualquier otro aspecto relacionado con el mundo de la nutrición, el deporte y/o el mantenimiento de un estilo de vida saludable, no dudes en ponerte en contacto.

El equipo de RoySalud te desea un feliz verano.



Joel Galindo González
Dietista-Nutricionista

 ROY SaLUD