

En verano, cuida también tu alimentación

Temas: Prevención para llevar

Por : Sonia Latorre Cazaña. Técnico en Salud Laboral. Mutua Universal

Lectura estimada 3 minutos



Ya estamos inmersos en pleno mes de julio, el sol, el calor, las vacaciones, etc... hacen que nuestra rutina cambie y sea más complicado mantener unos buenos hábitos de alimentación y que los nutrientes que llegan al organismo sean los adecuados.

Pero..... ¿es lo mismo alimentarse que nutrirse? No, alimentarse y nutrirse no es lo mismo.

- **La alimentación** es el acto voluntario por el cual las personas ingerimos alimentos.

- **La nutrición** es el conjunto de procesos que permiten al organismo transformar y utilizar los nutrientes para mantenerse vivo y saludable. Por este motivo debes tomar alimentos que, además de saciar tu apetito, te aporten vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas, grasas y el agua necesaria para que tu cuerpo realice correctamente las funciones vitales.

Para mantener unos buenos hábitos de alimentación y así tener una mejor nutrición, **también en verano**, es importante que planifiques tu dieta para que esta sea saludable.

¿Cómo puedes realizar esta planificación?

El **Plato de Harvard**, también conocido como **Plato Saludable**, es un recurso muy visual para la planificación de la dieta ya que distribuye de forma equilibrada en un plato de comida todos los alimentos recomendados. La división del plato en partes aporta visualmente un método muy intuitivo y fácil de poner en práctica. Se divide en tres porciones, donde las verduras, hortalizas y frutas suponen la mitad del plato (50%) y tanto las proteínas (25%) como los hidratos de carbono (25%) una cuarta parte respectivamente.



Proponemos algunas recomendaciones para adaptar el plato Harvard durante esta época del año

- **Frutas y verduras de temporada:** con el calor se hacen más apetecibles platos más frescos. Aprovecha y consume frutas y verduras de temporada, ricas en agua, lo que ayuda a la hidratación de tu cuerpo. Es importante que consumas a menudo las verduras

crudas, en ensalada por ejemplo, y las frutas con piel. De esta manera aumentas el consumo de fibra y, por tanto, ayudas a tu tránsito intestinal. En esta época del año hay mucha variedad de frutas y verduras, lo que hace que su consumo sea más diverso y divertido.

- **Proteína más ligera:** consumir preferiblemente más cantidad de pescado que de carne. El pescado es más ligero que la carne y se digiere mucho mejor, lo que hace que te sientas menos lleno. Igualmente, el pescado te aporta proteínas al organismo, además es una fuente de minerales, vitaminas y ácidos grasos omega 3, beneficiosos para tu salud cardiovascular.
- **No descuides los hidratos de carbono:** en verano se hacen más apetecible las ensaladas, pero no te puedes olvidar que la mayor fuente de energía para el organismo son los hidratos de carbono. No dejes de consumirlos. Puedes optar por platos frescos que incluyan cereales como el maíz, el arroz, la patata, la quinoa etc...., harán que tus ensaladas tengan el aporte de hidratos de carbono necesario para afrontar el día.

Como ves, adoptar una dieta saludable no es un hábito complejo ni extremadamente sofisticado, ni consiste en contar nutrientes y calorías en cada comida. Básicamente se caracteriza por un alto consumo de vegetales, frutas de temporada, alimentos frescos como las legumbres, frutos secos, tubérculos, huevos, carne y pescado.

Y recuerda también...



- **Evita las comidas copiosas:** dejar la rutina hace que los horarios de comida se alteren y el hábito saludable de hacer 5 comidas al día como en invierno se modifique. Seguir con esta rutina de comer más veces y menos cantidad nos ayuda a mantener los nutrientes necesarios a lo largo del día.
- **Ten cuidado con los postres:** a menudo con las altas temperaturas apetece comer helados después de comer. Procura que esto sea de forma ocasional y sustitúyelos por fruta fresca o postres lácteos, son más saludables al contener menos azúcares.
- **No esperes a sentir sed para beber agua:** la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda beber entre 2 y 2,5 litros al día. Recuerda que también te puedes hidratar con zumos naturales, infusiones y cremas frías como el gazpacho. Aparca las bebidas azucaradas y con alcohol también durante el verano.
- **Muévete:** con el buen tiempo aprovecha para practicar deportes al aire libre, te ayudará a conectar con el entorno y la naturaleza. Realizar unos cuantos largos en la piscina, nadar en el mar o caminar por la montaña, entre otras actividades, te ayudará a mantener los hábitos de ejercicio aunque cambies la rutina deportiva.

“ **No pierdas de vista estos consejos en tus actividades veraniegas. De esta manera podrás mantener tus hábitos de vida saludable también en verano.**