

10 hábitos saludables de alimentación para el verano

- **La alimentación ha de seguir el patrón de dieta mediterránea y es imprescindible hidratarse con frecuencia incluyendo la ingesta de frutas o de sopas frías**
- **Las frutas y hortalizas de temporada tan variadas en esta época son un elemento clave en la dieta estival incluyéndolas en las comidas de media mañana o como merienda**
- **Practicar actividad física, limitar el consumo de grasas, moderar las cantidades ingeridas, así como el consumo de carne roja son otras pautas a tener en cuenta**

Madrid, 27 de julio de 2017.- Con la llegada de la época estival, el calor, las vacaciones y el cambio a una rutina más relajada, surgen las preguntas: ¿cómo ha de ser mi dieta? ¿tengo que modificar los hábitos alimenticios al cambiar de estación? Según la **doctora María José Tapia, miembro del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**: *“La respuesta no se reduce a una, sino que tiene diferentes matices en función de cada persona y sus hábitos”*.

Por eso, la **SEEN ha querido destacar 10 puntos clave** a seguir para mantener una dieta saludable en verano.

1. **Hidratación:** es fundamental mantener un adecuado estado de hidratación y, para ello, se debe incrementar la ingesta de agua y de frutas y hortalizas que podemos tomar en forma de gazpacho, o sopas frías.
2. **Dieta Mediterránea:** es muy importante seguir un patrón de Dieta Mediterránea, que podría resumirse en utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición; consumir diariamente frutas, verduras, pan y otros alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) o legumbres; moderar el consumo de carnes rojas y procesadas sustituyéndolas por pescados y huevos; promover la ingesta de alimentos poco procesados y favorecer el de alimentos frescos; consumir muy rara vez dulces y pasteles. Mantener estos hábitos es fundamental a lo largo de todo el año y, por supuesto, en los meses de verano, ya que se ha mostrado como uno de los patrones de alimentación más saludables y ofrece importantes beneficios para nuestra salud (prevención cardiovascular y de ciertos tipos de cáncer, control de peso, etc.).
3. **Consumir frutas y hortalizas de temporada:** en esta época encontramos abundancia de frutas y hortalizas que, además de hidratarnos, son muy bajas en calorías. A media mañana y a media tarde son buenos momentos para tomar piezas de fruta o porciones de sandía o melón que, aunque tengan un sabor muy dulce, tienen un bajo aporte de azúcares, pudiendo, también, consumirse por las personas con diabetes.
4. **Eliminar las bebidas calóricas:** si se quiere controlar el peso, deberían eliminarse completamente todas las bebidas que aporten calorías (refrescos azucarados, bebidas alcohólicas o bebidas alcohólicas “sin alcohol”) y sustituir el azúcar por edulcorantes que no aporten calorías. Pueden sustituirse por agua (la bebida más saludable que existe), bebidas “light o sin azúcar” e infusiones.
5. **Moderar el consumo de carne:** hay que moderar el consumo de carne roja. Se aconseja tomar más raciones de pescado que de carne a la semana, en torno a 5-6 de pescado de

las cuales al menos 3 deberían ser de pescado azul.

6. **Moderar la ingesta de comida:** debemos moderar las cantidades de comida, intentar huir de las comidas copiosas. Se debería controlar las cantidades de alimentos que, aun siendo saludables, aporten más calorías para no tomar un exceso de los mismos (frutos secos, legumbres, pasta, arroz).
7. **Recetas sencillas:** para no incrementar el aporte calórico, la forma de elaboración de los platos debe ser sencilla. Tomar las verduras crudas, por ejemplo, es la mejor forma de aprovechar todas sus vitaminas y minerales.
8. **Limitar el consumo de grasas:** limitar (no eliminar), también, la cantidad de grasa y que la que se consuma sea fundamentalmente aceite de oliva. Cómo se cocina condiciona de manera directa su consumo, por eso proponemos elaboraciones sencillas como plancha, en su jugo, cocido etc.
9. **Helados, sólo ocasionalmente:** recordar que los dulces y helados no son alimentos fundamentales y no constituyen parte esencial de una alimentación saludable, no deberían formar parte de la dieta diaria. Se recomienda que su consumo sea ocasional, controlado y conocer su composición nutricional. En el caso de los postres o los tentempiés, es aconsejable el consumo de fruta, o de postres lácteos que contenga la contengan ya que nos permitiría aportar prebióticos y probióticos.
10. **Incrementar la actividad física:** para no aumentar de peso, debemos incrementar las calorías que gastamos y la forma más saludable para lograrlo es mediante una actividad física que sea suave o moderada y siempre regular, al menos 4 a 5 veces por semana. Es buena época para practicar ejercicio, aprovechando el tiempo libre y el clima (evitando las horas centrales de calor y altas temperaturas).

Otro aspecto que destaca la doctora Tapia es que la alimentación, “siguiendo los patrones de Dieta Mediterránea, debería variar de acuerdo a las estaciones del año, teniendo en cuenta el consumo de productos de temporada”. “La composición nutricional de los alimentos de temporada, sobre todo de las frutas y las verduras, parece ser distinta en cuanto a vitaminas y minerales. Se sabe que factores como el clima, las condiciones de cultivo, el estado de maduración y el tiempo que el alimento permanece almacenado, puede modificar su composición nutricional. Además, son más económicos tanto a nivel individual, como a nivel global, ya que su consumo se asocia a un menor impacto ambiental.

Asimismo, la experta recuerda que pasado el verano “*hay que seguir manteniendo una dieta equilibrada y unos hábitos de vida saludables para mantener un estado físico adecuado que permita retomar la actividad laboral habitual y las rutinas con normalidad*”.

Sobre la SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.700 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Para más información y/o gestión de entrevistas:

Berbés Asociados – 91 563 23 00



Irene Fernández / Clara Compairé / Paula Delgado
661 67 82 83 / 697 55 99 61 / 678 88 96 12

irenefernandez@berbes.com; claracompaire@berbes.com; pauladelgado@berbes.com
@Berbes_Asoc