



2008-07-03

Marina d'Or recomienda hábitos saludables para el verano

La experta en nutrición del Centro Médico Especializado de Marina d'Or, Cintia Almerares, sugiere para pasar mejor el verano, comer de manera saludable, nutritiva y fresca siguiendo unos sencillos consejos que servirán para afrontar la subida de las temperaturas y evitar molestias, indigestiones y / o trastornos estomacales que se ven empeorados con el calor:

- Beba abundante cantidad de agua, no hay que olvidarse que en la época veraniega se pierde mucho líquido a causa de las elevadas temperaturas, una de las maneras de perder líquido sin darnos cuenta es a través del sudor. Cómo mínimo debe consumir 2 litros de agua al día.

- Si realiza ejercicio físico al aire libre, trate de escoger horarios donde no reciba el sol directamente. Para evitar exceso de sudoración y posibles malestares, es conveniente realizar ejercicio por la mañana temprano o por la tarde a la caída del sol, evitar las horas más peligrosas como el mediodía hasta las 17 horas y otro punto fundamental: hidrátase antes ,durante y post ejercicio, también puede optar por las bebidas isotónicas para reponer sales minerales.

- Los zumos preferentemente en caso de consumirlos, que sean naturales, los industriales tienen demasiados azúcares, no quitan la sed y agregan calorías innecesarias. Con respecto a los refrescos, tomar preferentemente aquellos que son sin azúcar para no agregar calorías vacías, es decir, sin valor nutricional. Pero no hay que olvidarse que los refrescos no deben sustituir por completo el agua.

- Atención con las bebidas alcohólicas: se eliminan rápidamente y contribuyen a una mayor pérdida de líquidos, esto quiere decir que no son una buena opción para hidratarnos, y además poseen al igual que los zumos comerciales demasiadas calorías vacías. • Realice al menos 4 comidas diarias para evitar ciertos problemas : Descensos bruscos de glucemia (azúcar en sangre) y como consecuencia, el hambre, y otros malestares. Hambre voraz por pasar muchas horas sin comer Puede controlar mejor el peso Evita el famoso "picoteo" que tiene efectos devastadores a la hora de bajar de peso y / o mantenerlo.

- Las ensaladas son una muy buena opción para el momento de las comidas y/o de las cenas. Pueden ser nutritivas, completas como plato único, sin que carezcan de nutrientes. Podemos elaborarlas con distintos ingredientes como verduras variadas, pechuga de pollo o pavo troceada,

atún al natural, con pasta cocida, olivas, frutos secos, huevo duro, pescado blanco, legumbres.

• Para aderezar es recomendable utilizar siempre el aceite de oliva pero racionando la cantidad, si bien es muy saludable y cardioprotector, tiene muchas calorías (9 kcal/ gr). Por lo tanto conviene no sobrepasar las 2 cucharadas soperas para aquellas personas que desean perder peso y no más de 30cc/día para las personas con peso normal.

• Como platos principales: si prefiere proteínas, puede optar por carnes magras como ternera, pechuga de pollo o pavo, pescados blancos, cocidos por métodos saludables: a la plancha, horno, papillote evitando frituras y salsas demasiado elaboradas ó con una cuantía elevada de grasas, por su gran dificultad a la hora de la digestión. Recordemos que cuanto más grasa tenga una comida, más difícil y larga será la digestión.

• Si prefiere los carbohidratos: puede optar por un buen plato de pasta, arroz ó legumbres cocidas con salsas naturales de tomate, con un poco de aceite de oliva y ajo o con verduras.

• Las guarniciones serán más livianas si optamos por las verduras cocidas, a la plancha o crudas en ensalada con poco aceite.

• Si ha decidido comer en la playa lo mejor y más práctico son los bocatas integrales: con verduras, huevo duro, verduras con pechuga de pollo, pechuga de pavo, jamón de york, mozzarella y un poco de aceite de oliva. ¿De postre? Fruta fresca.

• Si le gusta la sandía y el melón, dos frutas muy ricas, frescas e hidratantes, consúmalas lejos de la hora de las comidas ó cenas porque al contener gran cantidad de agua, diluyen los jugos gástricos retardando la digestión, provocando hinchazón y molestias que se pueden evitar si las consumimos dos horas después de las mismas.

• Y como opción para los postres además de las frutas frescas, podemos escoger yogures desnatados con o sin frutas, de sabor, naturales, así como también macedonia. En algunas ocasiones puede consumir helado, pero en pocas cantidades: los de crema contienen leche que tienen nutrientes como el calcio tan importante para la salud ósea; los de agua sólo aportan calorías y ningún nutriente.

Para ampliar información sobre este comunicado contacte:

Departamento de Comunicación - Grupo Marina d'Or
e-mail: prensa@marinador.com