

## Verano en equilibrio

### consejos generales para las vacaciones o para comer fuera de casa

- **Bebe abundante agua:** según tu peso y necesidades fisiológicas, entre 1.5 y 2 litros al día, aunque no tengas sed, procura que la hidratación sea constante. Perdemos mucho líquido, no sólo por orina, sino también por el sudor y la respiración. Puedes hacerte agua infusionada: Agua con frutas troceadas (frutos rojos, naranja, limón... y le puedes añadir menta o hierbabuena) Finalmente puedes incluir hielo picado, y queda delicioso.
- **Reduce el consumo de azúcar:** De vez en cuando podemos comer un helado, o algún postre, pero hay que evitar desayunar bollería industrial o que todas las comidas las terminemos con algún dulce. Si te apetece algo puedes comer una gelatina, un yogur, una fruta o una onza de chocolate. La porción también es importante. Si decides comer un postre... Compártelo. No obstante el mejor consejo es esperar unos minutos antes de pedirlo. El estómago necesita al menos 20 minutos para enviar la señal de saciedad al cerebro.
- **Planifica tu alimentación en 5 comidas al día** si consideras que lo necesitas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, sobre todo para que no llegues con demasiado apetito a la comida principal, y termines comiendo excesivamente.
- **Si practicas periodos de semi ayuno,** intenta que la siguiente comida sea sana y equilibrada, ya que tu cuerpo va aprovechar todas las kilocalorías que consumes, porque lleva largo periodo de tiempo sin ingerir energía. Y siempre con una buena hidratación.
- **Come sentado, despacio y mastica muy bien los alimentos.** Da bocados pequeños, con pequeñas cantidades. Consejo para comer más despacio: entre bocado y bocado deja los cubiertos sobre la mesa.
- **Come en un lugar concreto, no comas caminando,** en lugares improvisados o de paso.
- **Disminuye** el consumo de carnes rojas y aumenta el de pescados.
- **Consume verduras y hortalizas** en cada una de tus comidas: Acompañar una paella con una ensalada hará esa comida más equilibrada.
- **Llévate a la playa o la piscina comida hecha por ti.** Un bol de sandía con unos frutos secos. Snacks de legumbres también sería una buena opción, así como encurtidos o una buena limonada.
- **Las formas de cocinado son un punto clave:** controla o limita el consumo de alimentos fritos salsas cremosas, frituras, cremas, manteca, gratinados, empanados, rebozados, etc. Un pescado a la brasa en lugar de frito. O raciones más pequeñas de ejemplos como unas croquetas, que son típicas del chiringuito.
- **Reduce los platos que tengan salsas cremosas,** frituras, cremas, manteca, gratinados, empanados, rebozados, etc. Estas coberturas, salsas y métodos de cocción aportan muchísimas grasas saturadas y calorías extras.
- **Carnes:** optemos por cocinados a la plancha, horneados, a la parrilla, en lugar de las fritas, en escalopes, o rebozadas. En líneas generales, el tamaño de porción de carnes debería ser como la palma de su mano y el grosor del dedo pulgar.
- **Pastas:** es recomendable que moderemos su cantidad y que las pidamos con salsas a base de tomates frescos, al pesto o incluso con vegetales salteados como brócoli, espinacas, champiñones o espárragos.
- **Bebidas alcohólicas:** el alcohol puede estimular nuestro apetito, además de subir rápidamente las calorías ingeridas. Es conveniente que lo evitemos o reduzcamos y nos hidratemos con agua o zumos naturales.