

## ■ SALUD / ALIMENTACIÓN

# Picoteo saludable que evita coger kilos de más en verano

No saltarse ninguna comida y optar por fruta fresca y «snacks» elaborados en casa ayuda a frenar el aumento de peso en vacaciones

RAQUEL BONILLA • MADRID

La llegada de las ansiadas vacaciones es uno de los momentos más esperados del año. Ahora toca relajarse en el chiringuito y comer y cenar fuera de casa. Pero toda esa retahíla de actividades suele pasar factura a nuestro organismo, tanto que, según las estadísticas, el 54% de los españoles cambia su alimentación durante el verano y el 26% llega a engordar más de cinco kilos, lo que equivale al aumento de más de una talla de ropa, según un estudio realizado por Aora Health. «Cambiar de peso y aumentar hasta cinco kilos en la época estival no es saludable. Nuestro cuerpo es una máquina perfecta que necesita de una serie de rutinas para su estabilidad y bienestar. Hidratarse adecuadamente, realizar ejercicio, llevar una alimentación correcta a lo largo del día y lograr una moderación en los excesos hace que no suframos ni física ni psicológicamente al subirnos a la báscula a la vuelta de nuestras vacaciones», asegura Nela Berlanga, farmacéutica y experta en Nutrición de Kilos Out.

La clave del éxito para no volver con kilos de más en la maleta pasa por mantener un cierto orden en nuestros hábitos de alimentación y ejercicio, ya que el principal fallo que se comete en verano es que se descuida el horario de las comidas, lo que implica mucho picoteo a deshoras. Sin embargo, el picoteo no es el problema,

todo lo contrario, ya que, tal y como asegura Berlanga, «nuestro cuerpo necesita pequeñas dosis de “gasolina” cada tres o cuatro horas para rendir a lo largo del día, aunque, bien es verdad que el verano y las vacaciones son una época en la que resulta necesario cuidar un poco más en qué consisten esos picoteos, ya que tenemos una exposición mayor a “snacks” nada saludables».

## TENTEMPIÉ CASERO

La ingesta de un alimento adecuado a media mañana y a media tarde no siempre es fácil, sobre todo si se opta por pasar el día en la playa, en la piscina o en una excursión al aire libre. Pero existen alternativas saludables y rápidas: «Una buena opción es incluir un yogur, que también puede ser bebido para los más pequeños de la casa; aunque nunca falla la fruta fresca ya cortada, que puede acompañarse con algo de proteína en forma de pavo o queso fresco y, si se está realizando una actividad al aire libre, como senderismo o ciclismo, es recomendable optar por un pequeño bocadillo con embutido de buena calidad, como pechuga de pavo, jamón serrano o lacón que incluso puede complementarse con un puñado de frutos secos, como nueces», aconseja la dietista-nutricionista Noelia Talavera.

En esta misma línea se sitúa Berlanga, quien asegura que «la clave está en la planificación, que debe ser un hábito fundamental en el día a día, pero también en vacaciones. Así, si estamos fuera de casa, en nuestras bolsas no debe faltar un

## EL PELIGRO DEL «DETOX»

Según los expertos, resulta un grave error compensar los excesos veraniegos con fórmulas «mágicas» para desintoxicar el organismo a base de batidos o bebidas «detox», ya que el cuerpo ya tiene sus propios mecanismos para limpiarse como el hígado, los pulmones o el intestino. «No tiene ningún sentido castigar al cuerpo con ayunos sin justificación, como irse a la cama sin cenar para compensar que hemos comido demasiado durante el almuerzo. Siempre y cuando ese exceso haya sido puntual, no tiene por qué haber ningún problema. Lo más recomendable es salir a caminar al menos media hora a paso ligero para evitar sentirse pesado», recomienda Talavera.



plátano para media mañana, fuente de potasio y triptófano (precursor de la serotonina, la hormona del “buen rollo”), o fruta de temporada pelada y cortada para facilitarnos nuestros snacks», recomienda, haciendo hincapié en que «una bolsa de patatas fritas de tamaño pequeño (unos 45 gramos) equivale en calorías a dos filetes medianos de ternera a la plancha... y lo importante no son las calorías, sino lo que aportan esas calorías, en este caso ácidos grasos saturados que empeoran los niveles de colesterol en sangre, azúcares y sal, lo que favorece el sobrepeso, entre otros problemas».

Aunque las opciones del chiringuito o del quiosco de la piscina puedan resultar más llamativas, también es posible crear nuestros propios aperitivos de forma natural y más saludable. «Una buena idea es llevar unos tomatitos cherrys, zanahorias peladas o diferentes verduras a modo de crudités acompañadas de humus o guacamole casero o también resulta una estupenda alternativa llevar unos ricos encurtidos, como cebollitas o pepinillos en vinagre», recomienda Berlanga. Y esto también es válido para los más pequeños de la casa, «con los que en vacaciones se levanta la guardia y se les suele permitir más caprichos y comida “basura” que en otros momentos del año se controlan más», apunta Talavera. Para ellos, Berlanga aconseja, por ejemplo, «hacer en casa helados caseros con fruta cortada y zumo de naranja natural sin añadir azúcar. O helados de yogur natural con fruta fresca. Y si les gusta el salado, preparar brochetas de tomatitos cherry con queso para llevar, sin olvidar que hay muchos niños que disfrutan mordiendo una zanahoria, como Roger Rabbit».

## PREPARADOS DE FRUTA

Pero si llega la hora de salir de casa y no se ha preparado nada para llevar, cada vez existen más opciones saludables que pueden adquirirse en el mercado, ya que el consumo de los «snacks» saludables ha aumentado un 50% entre los consumidores. «Los snacks de frutas vienen pisando fuerte y también está creciendo el consumo de barritas de cereales que aportan bajos contenidos de grasa y alto contenido en fibra y vitaminas. Estas barritas también pueden incorporar otros ingredientes como la fruta, los frutos secos y el chocolate», explica Eva Durán, ingeniera alimentaria y CEO de Foodísimo, que crea snacks 100% de fruta elaborados a partir del concentrado de puré y zumo de fruta deshidratado. En todos estos tentempiés es muy importante la selección e incorporación de materias primas saludables, «así como la disminución del contenido en sodio, azúcar y grasa presentes en los «snacks» más habituales hasta ahora (galletas, patatas fritas, palitos, etc.). Así mismo es básico garantizar la calidad nutricional de estos productos y optar por procesos de horneado en vez de fritura, gelificación, extrusión y envasado en atmósfera modificada», asegura Durán.

La receta infalible para no ganar kilos de más en vacaciones se complementa con ejercicio, así como una buena hidratación, preferiblemente a base de agua.