

Los alimentos en verano

La alimentación en verano

Los alimentos que tomamos en la época del verano, además de nutrirnos, deben mantenernos hidratados, proteger nuestra piel del sol y no hacernos engordar.

En los meses más cálidos nuestro cuerpo no necesita tantas calorías para mantener la temperatura corporal, disminuyendo la demanda de alimentos para nuestro organismo. Al tener mayor temperatura, el cuerpo se debe refrigerar, teniendo más solicitud de alimentos fríos o temperatura ambiente, que los calientes.

La exposición de las personas a temperaturas más elevadas en la época del verano, sudando más, perdiendo más vitaminas, por tanto, la aportación de alimentos debe servir para recuperar las vitaminas y minerales que perdemos con la sudoración.



La alimentación es la responsable de mantener los niveles de energía adecuados en nuestro cuerpo para la cantidad de energía necesaria que se realiza en el día.



La OMS recomienda una serie de pautas para mantenerse sano durante esta época:

- Evitar la exposición a temperaturas elevadas y al sol.
- Mantenerse hidratado bebiendo 3 litros de agua al día.
- Reducir el consumo de bebidas saciantes como refrescos y café.
- Incrementar el consumo de frutas ricas en vitaminas C.
- Preparar comidas ligeras para tener una digestión menos lenta.

¿Qué hacer con la alimentación en verano?

Hidratación.

El 70% de nuestro cuerpo es agua, que se debe reponer diariamente para que nuestro organismo pueda realizar correctamente todas sus funciones. El sudar más en la época de verano requiere un aporte mayor de agua para no deshidratarnos, por eso, hay que consumir alimentos con más contenido en agua como frutas, verduras y hortalizas, aumentando la ingesta de líquidos.



ALIMENTOS DE VERANO			
Producto	Porcentaje de agua	Gramos de azúcar por cada 100 gr.	Observación
Lechuga	97%	0,8	Buena para los riñones y el tracto urinario
Pepino	96%	1,8	Combate la fatiga y el estrés
Zanahoria	96%	4,74	Beneficios para la piel
Tomate	94%	3	Sustancias antioxidantes
Sandía	92%	6	Sube los niveles de energía
Melón	92%	8	Laxante natural. Mantiene sana la piel
Papaya	90%	18	Contiene nutrientes para la piel
Pera	86%	10	Esenciales para la salud digestiva
Manzana	86%	10	Oxigena la piel y la hidrata
Kiwi	83%	9	Potente antioxidante

Comidas.

Está recomendado no hacer comidas copiosas, repartiéndolas en cinco comidas al día; desayuno, media mañana, comida media tarde y cena.

Las porciones deben ser ligeras y de fácil digestión, las demasiadas copiosas y pesadas, junto con temperaturas altas, nos hacen sentirnos con sensación de decaimiento.



Durante la época de verano es mejor ingerir alimentos crudos, parrilla, plancha, horno o vapor, para asegurar una buena digestión con las altas temperaturas.

Priorizar el pescado a la carne, ya que es más fácil de ingerir y sus ácidos grasos son esenciales en la época de verano.



Algunos pescados en temporada de Verano			
Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Anchoa o boquerones	Besugo	Besugo	Besugo
Atún rojo	Bonito del norte	Bonito del norte	Bonito del norte
Bacaladilla	Caballa	Caballa	Caballa
Besugo	Cabracho	Cabracho	Cabracho
Bonito del norte	Cazón	Cazón	Cazón
Caballa	Chicharro o jurel	Chicharro o jurel	Chicharro o jurel
Cabracho	Faneca	Faneca	Congrio
Cazón	Melva	Melva	Faneca
Chicharro o jurel	Merluza	Merluza	Faneca
Melva	Mero	Mero	Melva
Merluza	Palometa	Palometa	Merluza
Mero	Rape blanco	Pez espada	Mero
Palometa	Pez espada	Rape blanco	Palometa
Pez espada	Rodaballo	Rodaballo	Pez espada
Pulpo	Salmón	Salmón	Pulpo
Rodaballo	Salmonete	Salmonete	Rodaballo
Salmón	Sargo	Sardina	Salmón
Salmonete	Sardina	Trucha	Salmonete
Sardina	Trucha		Sardina
Trucha			Trucha

Desayuno.

Los alimentos que se ingieren en el desayuno influyen en nuestro estado de ánimo y nuestra energía durante todo el día.



En un desayuno más saludable debe haber fruta o verdura, hidratos de carbono, proteínas y grasas saludables. Debe ser variado y equilibrado en nutrientes, aprovechando las frutas naturales de temporada, eliminando las grasas saturadas y azúcares refinados, utilizando lácteos y cereales.

Nos debe aportar entre el 20% y el 25% de las energías que necesitamos a diario.

Con un desayuno completo empezamos el día con buen ánimo y vitalidad, aumentando así el rendimiento físico e intelectual y mejorando la concentración y memoria.

Ensaladas.

Para hacer una buena digestión, especialmente en momentos de altas temperaturas, es recomendable optar por alimentos en crudo, como pueden ser las ensaladas, aumentando la ingesta de nutrientes con la finalidad de mejorar la calidad de la dieta en general.



Una opción es tomar legumbres en ensaladas de verano, incluyendo algo de proteína animal (queso fresco, huevo duro, atún, jamón...).

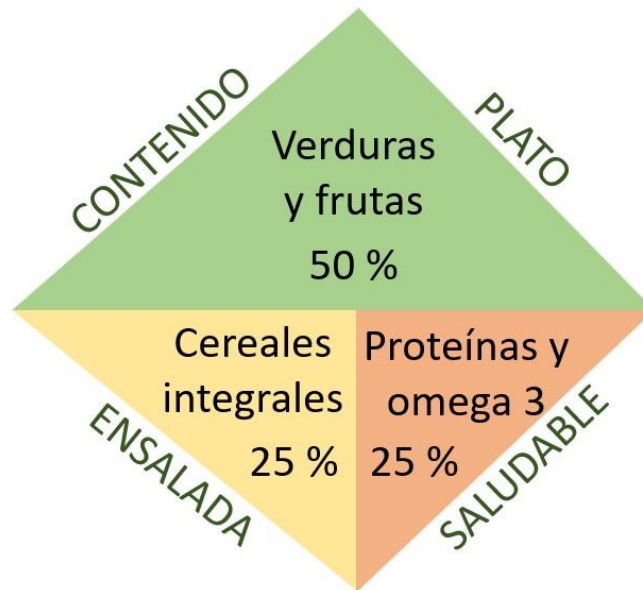


Frutas, Hortalizas y Verduras de Temporada de Verano			
Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Lechuga	Berenjena	Lechuga romana	Acelga
Calabacín	Pimiento de Padrón	Pepino	Col Repollo
Verdolaga	Flor de Calabacín	Okra	Champiñón
Pimiento verde	Patata Kenebec	Pimiento rojo	Maíz
Judía roja perona	Cebolla Roja	Tomate de ensalada	Puerro
Frambuesa	Tomate cherry	Sandía	Higo
Brevas	Arándanos	Ciruela claudia	Uva
Albaricoques	Melón cantalupo	Higo chumbo	Pera ercolina
Cebolla dulce	Pera limonera	Grosella	Manzana
Tomate de pera	Melocotón paraguayo	Melón piel de sapo	Melocotón de calandra
Melocotón de agua	Picota	Platerina	Moras
Peras de San Juan	Ciruela mirable	Pera blanquilla	Mango

Un estudio de la Universidad de Harvard del Plato para Comer Saludable, anima, a que la mitad del plato en cada comida principal sea constituida por verduras y frutas, poniendo en valor las ensaladas como plato principal o acompañante.

Otros estudios, aconsejan que el plato de ensalada esté constituido por:

- Mitad del plato compuesto por verduras y frutas.
- Un cuarto del plato constituido por cereales integrales.
- El otro cuarto del plato constituido por proteínas de calidad y omega 3.



El aliño de las ensaladas

Evitar las salsas procesadas, trabajar el aliño de las ensaladas con hierbas aromáticas (orégano, albahaca, perejil, eneldo, etc.) aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana, salsa de soja, sal marina y limón.

Consumir fibra

Los cambios de hábitos en la época de verano se pueden manifestar en forma de estreñimiento, indicado normalmente cuando las deposiciones son inferiores a tres veces por semana, siendo los factores más comunes que la provocan:

- Vida sedentaria
- Insuficiente ingesta de agua
- Dieta con exceso de grasas saturadas
- Dieta con exceso de proteínas

Para combatirlo, es bueno incluir en la dieta de verano alimentos ricos en fibra, como son las frutas, verduras, hortalizas, frutos secos y cereales integrales.

Algunos alimentos ricos en fibra:

Alimentos ricos en fibras	
Producto	Gramos de fibras por cada 100 gramos de productos
Semillas de chías	34
Almendras	12
Lentejas	8
Frambuesas	7
Nueces	7
Ciruelas pasas	7
Pan de centeno	6
Alcachofas	5
Aceitunas	3,2
Peras	3,1
Boniatos	3
Kiwi	3
Higos	2,9
Brócoli	2,6
Manzanas	2,4
Ciruelas	1,4

¡Juntos para mejorar nuestra salud!