

NUTRICIÓN Y DIETA EN LA TEMPORADA DE VERANO

Sevilla, 18 de junio de 2014 – A tan sólo tres días para que comience oficialmente la temporada de verano, Marta Fernández de Angulo, responsable del departamento de Nutrición y Dietética de la Unidad SHC Medical del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, de Sevilla, ofrece algunos consejos nutricionales y cuidados alimentarios a tener en cuenta en los días de calor, sugiriendo platos fríos y nutritivos para este tiempo.

El aumento de las temperaturas propio de esta estación y las exposiciones solares requieren que hagamos algunos cambios en nuestra alimentación con respecto a la que seguimos en los meses más invernales. En general, se recomienda **seguir una alimentación más ligera y baja en calorías de lo habitual, disminuyendo el aporte de grasas y de forma más leve los hidratos de carbono.**

Las altas temperaturas ralentizan nuestro metabolismo ya que no se produce el gasto energético propio para mantener la temperatura corporal contra el frío. Por eso, **el aporte de agua debe de ser mayor para de este modo garantizar una óptima hidratación, reducir el riesgo de posible deshidratación y mantener nuestra temperatura corporal.**

Por otra parte, las sales minerales se pierden, entre otras formas, a través del sudor, por lo tanto debemos dar importancia a **consumir más frutas, vegetales y pescado** y aumentar el aporte de antioxidantes naturales como los carotenos -propios de las verduras y frutas de color anaranjado, amarillo, rojo-, así como el de la vitamina C o la vitamina E cuya fuente principal se encuentra en el **aceite de oliva y los frutos secos**, entre otros alimentos.

EL PAPEL DE LAS FRUTAS

La estación del verano nos proporciona la gama más amplia de frutas de todo el año: sandía, melón, melocotón, albaricoque, níspero, ciruela, grosellas, cerezas, piña, kiwi, higo, brevas y aguacate son algunas de ellas. **Su contenido en agua ayuda a hidratar nuestro organismo**, además de otros beneficios que nos aporta su consumo durante los meses veraniegos como **el aporte de pigmentos antioxidantes** -el beta caroteno- en melocotones, nectarinas, nísperos, mango entre otros; **el aporte de vitamina C** en los

cítricos como la piña, el kiwi y otras frutas silvestres como las cerezas y grosellas; **el aporte de minerales** como el potasio propio del plátano, las ciruelas y los albaricoques. La importancia del aporte de antioxidantes en esta época se debe a que las exposiciones solares aumentan nuestro estrés oxidativo.

HELADOS, REFRESCOS Y OTRAS BEBIDAS FRÍAS

Al igual que las frutas, los helados y los líquidos fríos ayudan a mantener nuestra temperatura corporal contra el calor, **disminuyen el riesgo de sufrir los llamados “golpes de calor”** propios de los veranos muy calurosos. Además, contribuyen a aportar parte del agua que necesitamos.

Dentro de la gama de helados, la mejor opción son aquellos con alto contenido en frutas y hielo como los sorbetes, granizados o mixto de lácteo y fruta sin azúcares añadidos. **El té helado o infusiones frías son una buena opción para combatir el calor.** El té debe de ser tomado en su justa medida, ya que un consumo elevado promueve la diuresis que junto a las altas temperaturas y la sudoración puede favorecer a la deshidratación.

Con respecto a los refrescos, es mejor optar por aquellos de bajo contenido en azúcar. En épocas de altas temperatura se suele abusar de estos, y con ello también de los azúcares.

SUGERENCIA DE PLATOS FRÍOS Y NUTRITIVOS PARA VERANO

En verano solemos prescindir de ciertos alimentos como son las legumbres, ya que consideramos que son más típicos de estaciones invernales. Existen múltiples formas de adaptar estos alimentos a **recetas frías** como:

- Lentejas a la vinagreta con picadillo de tomate, cebolla, pepino y pimientos.
- Ensalada de garbanzos con bacalao desmigado, pimiento, huevo duro y perejil.
- Ensalada de alubias con cebolla, tomate, palitos de mar y atún.
- Crema fría de guisantes y cebolla con taquitos de jamón serrano.
- Gazpacho de habas.

Otras sugerencias de alta riqueza nutricional:

- Gazpacho y salmorejo.
- Gazpacho de remolacha.
- Gazpacho de sandía y tomate.

- Ajoblanco.
- Crema Vichyssoise.
- Crema fría de calabaza y naranja.
- Ensalada de frutas, canónigos, nueces y pasas.
- Ensalada de pollo, piña, frutos secos variados y canónigos.
- Ensalada de aguacate, lechugas variadas, tomate cherry y langostinos.

CUIDADOS ALIMENTARIOS A TENER EN CUENTA EN LOS DÍAS DE CALOR

- Evite llevar a la playa u otros lugares con altas temperaturas salsas caseras a base de lácteos o huevo. En este caso opte mejor por salsa comercial y siempre dentro de neveras sin romper la cadena de frío y durante un corto plazo de horas.
- No descongelar carnes y pescados a temperatura ambiente. Descongelar dentro de la nevera.
- No conservar las sobras de los platos dentro de microondas u hornos. Meter dentro de la nevera.
- No compre pescados, mariscos o moluscos bivalvos en puestos ambulantes.
- No realizar comidas muy copiosas ya que favorecen al malestar digestivo.
- No abuse del alcohol ya que favorece a la deshidratación.
- Consuma bebidas isotónicas en caso de realizar ejercicio o deporte. Evite realizarlo en horas de mayor temperatura.

Para ampliar información:

Prensa y comunicación: Carmen C. - 954 032 020

Email: shcviamed@gmail.com

Web: www.shcmedical.es