

CINCO CONSEJOS PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE EL VERANO

- La nutricionista Oihane Fuertes, del Hospital Quirónsalud Vitoria, ofrece las claves para alimentarse correctamente durante excursiones, días de piscina, festivales o actividades al aire libre

Excursiones, jornadas de piscina, escapadas de fin de semana, festivales o comidas improvisadas. El verano modifica nuestras rutinas y, en muchas ocasiones, también nuestra forma de alimentarnos. Sin embargo, disfrutar del ocio no tiene por qué implicar abandonar los hábitos saludables. La nutricionista Oihane Fuertes, del Hospital Quirónsalud Vitoria, comparte cinco consejos para cuidar la alimentación durante los meses estivales sin renunciar a los planes al aire libre.

Prioriza comidas completas y equilibradas

Según explica la especialista, una comida saludable debe incluir carbohidratos para aportar energía, proteínas para favorecer el mantenimiento muscular y grasas saludables que proporcionen saciedad. Las ensaladas completas son una opción especialmente recomendable en verano. Para elaborarlas, aconseja combinar una base de hojas verdes con verduras variadas, fruta de temporada, una fuente de proteína de calidad como huevo, legumbres, pescado o queso, hidratos de carbono como arroz integral, quinoa o patata, y grasas saludables como aceite de oliva, aguacate o frutos secos.

No esperes a tener sed para hidratarte

Las altas temperaturas y el aumento de la actividad física incrementan las necesidades de hidratación durante el verano. "Cuando hacemos deporte debemos tratar de no tener una sensación excesiva de sed, ya que se trata de una alarma interna del organismo para avisarnos de que existe una deshidratación". Además de beber agua con frecuencia, la especialista recomienda incluir frutas y verduras con alto contenido en agua, como sandía, melón, tomate, pepino o piña.

Planifica qué vas a comer si pasas el día fuera

Uno de los errores más frecuentes es dejar la alimentación en manos de la improvisación. Preparar la comida con antelación ayuda a evitar el consumo de productos ultraprocesados o snacks poco saludables. Para los niños, Fuertes propone alternativas sencillas y cómodas como bocadillos elaborados con pan integral, tortilla francesa, aguacate y tomate, acompañados de fruta o yogur.

Elige mejor en festivales y actividades al aire libre

Aunque no siempre es posible llevar comida propia, la nutricionista aconseja escoger las opciones más equilibradas disponibles. "Un bocadillo de tortilla o pollo suele ser una mejor alternativa que pizzas o patatas fritas". También recomienda llevar frutos secos para disponer de un tentempié saludable entre comidas y limitar el consumo de refrescos y bebidas azucaradas.

Cuida también la cena y la recuperación

Después de un día de actividad física o muchas horas fuera de casa, conviene optar por cenas sencillas y nutritivas. Preparaciones como un revuelto de verduras, pescado o pollo a la plancha acompañados de fruta pueden contribuir a una mejor recuperación y favorecer el descanso nocturno. "Las comidas sencillas y nutritivas ayudan a favorecer la recuperación muscular y pueden contribuir a un mejor descanso" señala la nutricionista. Para Oihane Fuertes, la clave no está en seguir una alimentación perfecta durante las vacaciones, sino en mantener hábitos saludables compatibles con el disfrute del verano. Una buena planificación, una adecuada hidratación y elecciones equilibradas permiten disfrutar de los meses estivales sin descuidar la salud.

Según explica Oihane Fuertes, nutricionista del Hospital Quirónsalud Vitoria, una buena planificación permite mantener hábitos saludables también durante los meses de verano. "Hoy en día existen múltiples platos que se pueden preparar fácilmente y que son tanto saludables como sabrosos", señala. La especialista recuerda que una alimentación equilibrada debe incluir los principales macronutrientes: hidratos de carbono para aportar energía, proteínas que contribuyan al mantenimiento de la masa muscular y grasas saludables que aporten saciedad.

En este sentido, las ensaladas completas se convierten en una de las opciones más versátiles para los planes veraniegos. Bases de hojas verdes, verduras variadas, fruta de temporada, proteínas de calidad como huevo, legumbres, pescado o queso, acompañadas de cereales integrales o patata y grasas saludables como aceite de oliva, aguacate o frutos secos permiten construir platos equilibrados y fáciles de transportar.

Además, la correcta conservación de los alimentos resulta especialmente importante durante los días de calor, por lo que recomienda utilizar recipientes adecuados y mantener la cadena de frío siempre que sea posible. Las altas temperaturas y el aumento de la actividad física hacen que las necesidades de hidratación sean mayores durante esta época del año.

"Cuando hacemos deporte debemos tratar de no tener una sensación excesiva de sed, ya que se trata de una alarma interna del organismo para avisarnos de que existe una deshidratación, lo que va a conllevar una disminución del rendimiento deportivo", explica Fuertes.

La especialista recomienda beber agua de forma regular a lo largo del día y prestar especial atención antes, durante y después de la actividad física. También aconseja incorporar alimentos ricos en agua, como frutas y verduras de temporada, que ayudan a complementar la hidratación.

Alimentación y ocio: cómo elegir mejor fuera de casa

Durante conciertos, festivales o jornadas completas al aire libre, la oferta disponible suele estar dominada por productos ricos en grasas, sal o azúcar. Sin embargo, pequeñas elecciones pueden marcar la diferencia.

Fuertes recomienda priorizar opciones con proteínas de calidad, como bocadillos de tortilla o pollo, frente a alternativas más grasas y ultraprocesadas. También aconseja llevar frutos secos para disponer de una opción saciante entre horas y limitar el consumo habitual de refrescos azucarados.

En el caso de los niños, recuerda la importancia de ofrecer comidas sencillas, nutritivas y adaptadas a sus gustos, favoreciendo el contacto progresivo con los sabores naturales de los alimentos.

La recuperación también empieza en el plato

Tras una jornada de actividad física o muchas horas fuera de casa, la cena puede desempeñar un papel importante tanto en la recuperación como en el descanso. La nutricionista recomienda optar por preparaciones sencillas que aporten proteínas de calidad, como pescado, pollo o huevos, acompañadas de verduras y fruta. "Las comidas sencillas y nutritivas ayudan a favorecer la recuperación muscular y pueden contribuir a un mejor descanso", explica.

Para la especialista, la clave no está en seguir una dieta estricta durante las vacaciones, sino en mantener hábitos saludables compatibles con el disfrute del verano. "Planificar mínimamente qué vamos a comer, llevar opciones saludables cuando pasemos el día fuera y mantener una adecuada hidratación son medidas sencillas que pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar durante estos meses", concluye Oihane Fuertes.