



Por fin, ha llegado el momento más esperado del año, el de irnos de vacaciones y tumbarnos a la bartola. Pero también el de la cervicita y la comilona en el chiringuito, el heladito de media tarde, el picoteo... Las vacaciones son un descanso para todo y también para esas rutinas que hemos ido construyendo todo el año, incluidos los buenos hábitos en la mesa. Unas veces se hace por higiene mental –todos necesitamos cierta liberación– y otras porque no hay manera de seguir con ellos fuera de nuestro entorno. Si te vas unos días y tú no cocinas, ¿vas a poder comer sano?

Hasta los expertos asumen que en estas fechas se van a producir excesos. La clave es que no sea todo un despropósito. Andrés Jiménez, vocal del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), nos invita a poner en práctica el autocontrol porque estos sitios están diseñados para que comamos de más. «En lugar de responder al hambre real, nuestra ingesta en estos establecimientos suele estar guiada por la variedad de alimentos y lo visualmente apetecibles que son. Esto puede estimularnos a comer en exceso si no tenemos un plan prediseñado», explica.

Alimentación y disfrute veraniego no están del todo reñidos con mantener hábitos saludables. Pero hay algunas cosas que te van a ayudar para que todo encaje. Lo primero, «planificar», advierte la dietista-nutricionista Patricia Ibáñez. Se trata de echar una ojeada a todo el menú del restaurante. No te quedes con lo primero que ves y que, además te gusta, estúdiolo un poco. ¿Por qué? «Para no improvisar demasiado y evitar que la comida nos pase factura con una

¿Se puede comer sano en el chiringuito?

Te vas a exceder quieras o no... Y hasta es saludable, según los expertos. Pero hay **tres sencillos trucos** para evitar que sea un descontrol



SILVIA OSORIO

digestión pesada». Si hay fabes, no te pidas chorizo a la sidra también, por ejemplo. Las dos cosas son deliciosas, pero juntas se convierten en una bomba de relojería para tus jugos gástricos.

¿Qué hacemos entonces? «Podemos elegir de primero verduras frescas, como ensaladas y gazpacho, y platos de proteína de segundo, como pescados a la brasa (sardinas, atún...) y marisco cocido o a la plancha (langostinos, gambas, pulpo, en formato salpicón)», especifica la especialista.

– ¿Y de postre?

– Mejor fruta, yogur, cuajadas o granizados naturales.

Esto sería el punto de partida para lograr el objetivo de comer bien fuera de casa sin pasar penurias. Pero hay un segundo tip. Una vez que hemos estudiado el menú, hay que fijarse en las preparaciones. «Prioricemos siempre las más sencillas, evitando frituras y rebozados». No se trata de que sea todo tan triste como un pollo hervido, pero sí de no aportar «calorías innecesarias», como las de

las salsas. Son muy apetecibles, es verdad, pero ricas en grasas gracias a la mantequilla, la nata, el exceso de aceite...

Más allá de la báscula, las formas de cocinado también son importantes por salud. A veces, el alto volumen de uso de determinadas materias primas –especialmente, el aceite de girasol– las transforman en un vehículo de compuestos citotóxicos y proinflamatorios (acrilamidas, peróxidos lipídicos y otros subproductos) que contrarrestan el beneficio metabólico inicial. «El cocinado a temperaturas extremas genera compuestos que favorecen el estrés oxidativo y la inflamación sistémica, afectando la integridad vascular y agravando la resistencia a la insulina», subraya el doctor Jiménez. No está de más tenerlo en cuenta.

Y del plato, al vaso

Hasta aquí, el plato, pero ahora hay que fijarse en el vaso. Ambos expertos señalan que en estas fechas, se bebe más alcohol que el resto del año. Y hay que reducirlo siempre al máximo. Esa cervicita fresca en el chiringuito de la playa no hidrata tanto como creemos. «Junto a las altas temperaturas de estos días y el aumento de sudoración, dispara el riesgo de deshidratación e insolación, además de los efectos nocivos del alcohol que contiene», resalta la nutricionista. En caso de consumir este tipo de bebidas, altermalas con agua para evitar la deshidratación.

La estrategia más conveniente en verano, por tanto, es no desviarnos demasiado de nuestra rutina habitual. «Mantener una alimentación saludable con excesos ocasionales y, cuando acabe el verano, volver a la

PRECAUCIONES ADICIONALES

Comer bien en verano también incluye ser precavido para no sufrir una intoxicación alimentaria. Cuidado con estos tres ingredientes.

► **Los huevos.** Evítalos si van en crudo. Y también huye de las tortillas que hayan permanecido a temperatura ambiente. En estas condiciones puede proliferar la salmonela.

► **El marisco.** Cuidado si no se repone de forma continua, ya que están expuestos a cambios de temperatura y les perjudica. Ojo también con el sushi.

► **Agua en países extranjeros.** En destinos exóticos no se recomienda tomar verduras frescas ni frutas cortadas y lavadas con agua del grifo. Sus bacterias, al ser diferentes a las nuestras y no estar nuestro organismo acostumbrado, pueden provocar la llamada 'diarrea del viajero'.

rutina de invierno», apunta Ibáñez. Jiménez también considera que una dieta estricta durante las vacaciones puede facilitar la aparición de estrés crónico y conductas compensatorias. Por tanto, «más allá de evitar el aumento de peso, el enfoque es realizar un disfrute puntual y consciente de 'comfort food', pero manteniendo una base de alimentación saludable y cultural, como es la dieta mediterránea. Ah, y no olvidarnos de hacer deporte. Este binomio «es esencial para una vida saludable y plena».