

# PAUTES PER UNA DIETA SALUDABLE A L'ESTIU



Alimentar-se de forma equilibrada durant l'estiu i les vacances no és impossible. Més si tenim en compte que durant aquesta època de l'any tenim molts productes saludables perquè la nostra dieta sigui excel·lent. Durant les vacances no som tan estrictes i fem extremes a la nostra dieta, per això és bon conèixer certs aspectes interessants.

## **Dieta saludable a les vacances**

No hi ha una única via per mantenir una dieta saludable durant les vacances. És una època en la qual tenim molt més temps lliure per nosaltres. Un plat saludable es compon de la meitat de verdures i hortalisses, un quart de carbohidrats complexos, per exemple pa integral, pasta o arròs integrals i el quart restant d'aliments rics en proteïnes com carns (millor blanques), peix tant blanc com blau, mariscos, ous o llegums; acompanyat de fruita i iogurt com a postres. Un detall important: sempre cuinant i amanint amb oli d'oliva verge extra. Per exemple, podem fer un enciam de llegums acompanyat de pa integral i fruita, o un gaspatxo de primer plat amb una paella de marisc feta amb arròs integral i una rodanxa de meló.

No descuidem mai l'esmorzar del matí i les petites col·lacions entre hores.

## **Què fem si cada dia estem a un lloc diferent**

Està clar que quan estem de vacances d'estiu no podem cuinar en moltes ocasions i sembla que així és una missió impossible seguir una dieta. Per això la millor recomanació és demanar sempre un dels plats (o la meitat del

plat si és un plat únic) del menjar a base de verdures, sigui ensalada, gaspatxo o verdura al forn vigilant sempre els condiments o salses que se li puguin afegir, i no deixar-nos enganyar al veure els postres dolços. Consumir un dia en vacances un postre dolç no és cap pecat, ara bé, consumir-los tots els dies no, per això és preferible canviar-lo per la fruita. Ens ajudaria a molt emportar a la platja fruita o uns fruits secs al natural sense sal, que aguanten la calor i els porten en un recipient adequat.

### **Per seguir mantenint la nostra línia**

Hauríem de seguir aquests consells:

- Tenir al cap les verdures sempre en el dinar i en el sopar.
- Prendre fruita com a postres.
- Vigilar els excessos, evitant menjar molt copiosos, els fregits i arrebossats i els aliments molts greixos.

### **Cervesa o vi:**

Malgrat que el vi conté més calories per cada 100 ml, normalment sol engreixar més la cervesa. Això és perquè una copa de vi sol portar menys volum que una canya o un terci, per la qual cosa pràcticament s'equiparen en calories per ració i a més a més l'habitual és prendre dues o tres copes de vi en un dinar.

### **I si demanem, copes?**

Com més graduació alcohòlica tingui la beguda més ens engreixarà. Si a més l'acompanyem de refrescos ensucrats com coles, tòniques, llimonades, begudes isotòniques o estimulants encara estem afegint més calories, per o calories de les que anomenem "buides", que són aquelles que no aporten cap nutrient rellevant per la dieta, com és el cas dels dos ingredients de les copes, alcohol i refrescos ensucrats. Per això, com menys 'gintònics', millor.

### **Els suc natural:**

Els suc poden semblar una opció relativament senzilla per consumir fruita, sobretot si és per nens. Però, hem de deixar clar que és molt millor i saludable consumir la fruita sencera, a mossegades. Quan consumim un suc, sempre queda una part en l'espremedora o la liquadora, a més de la pell de la fruita. Quan mengem una fruita sencera, malgrat que el pelem, si estem consumint totes les parts de la fruita. Això és important perquè en aquestes parts de la fruita que ens deixem en fer el suc hi ha fibra, que ens ajuda en anar al bany. També s'ha de pensar que, sobretot pels diabètics, que un suc són almenys tres peces de fruita concentrades en un got. Beure

un vas de tres taronges ens porta uns tres minuts, però si menjarem tres taronges senceres ens portaria més temps, el que produeix més sensació de sacietat i que el sucre que porta la fruita s'absorbeix de manera més lenta, ja que els consumim en menys temps. S'ha d'aclarir que el sucre de la fruita ve amb totes les vitamines, per la qual cosa no podem anomenar-les calories buides a les de la fruita. Hem de desterrar la creença de què la fruita engreixa o puja molt el sucre en sang. El suc si puja el sucre en sang d'una forma ràpida, la fruita entera no tant.

### **Els productes de temporada d'estiu:**

En aquesta temporada d'estiu, pel que fa a la fruita estem d'enhorabona: síndries, meló, prunes, cireres, albercocs, nectarines, paraguaianes i préssecs.

La carabassa, tomàquet, albergínies i carabassots són especialment bons en aquesta època estival. Algunes d'aquestes verdures també les podem trobar la resta de l'any, però és ara quan seran més saboroses. També estan les verdures que podem trobar tot l'any, com la coliflor, els enciams, pastanagues, porros, cebes i alls.

En veritat, si som ecològics i creiem en una alimentació sostenible, només hauríem de consumir fruita i verdura de temporada, també de proximitat. Per això, de vacances, és una opció ideal comprar les fruites i verdures en les tendes locals on estiguem.

### **Més recomanacions:**

Com a esportistes, no podem saltar-nos els dinars i que es prenguin tres racions de fruita i dos de verdura, per assegurar que no hi hagi dèficits de vitamines i minerals. Tampoc s'han d'oblidar els llegums, el peix (blau i blanc), o dels fruits secs. També és molt important mantenir una bona hidratació, per tant beure com a mínim i litre i mig d'aigua al dia, i evitar, si és possible, les hores de màxim calor.