SUR.es

Vivir

SUR EDICIÓN IMPRESA

VIVIR VERANO. SALUD

¿Chiringuito o bocadillo?

Un endocrino, una nutricionista y un jefe de cocina aconsejan qué se debe hacer para comer de manera sana durante las vacaciones TEXTO: JOSÉ GÁLVEZ

11.08.2008 -

PARA muchos, el verano en cuestión alimentaria significa cañas de cerveza rubia bien tiradas, pescaíto frito en los chiringuitos, helados, dulces, tinto con limón a todas horas y desayunar a eso de las doce del mediodía. En vacaciones lo importante es aprovechar el tiempo de recreo. Los horarios cambian radicalmente, y la comida suele pasar a un segundo plano. Se vive más la noche, uno se levanta más tarde de lo habitual y se come cualquier cosa con tal de irse pronto a la playa o a la piscina y echarse una siesta sobre la toalla. Pero hay que tener cuidado, no es sano ni comer siempre en la calle, ni estar a base de bocadillos. Un endocrino, una nutricionista y un jefe de cocina, nos ofrecen su visión de cómo comemos durante el periodo estival, y cómo lo deberíamos hacer.

Uno de los malos hábitos que se suelen coger en vacaciones viene causado, precisamente, por el descontrol horario. Se picotea mucho y no se respetan las cuatro o cinco comidas recomendadas por los expertos. Así opina Fátima Olea, directora del departamento de Nutrición y Bromatología de la **Universidad de Granada**. Se saltan comidas, se añaden otras totalmente innecesarias como helados o dulces y se acaba comiendo más y mal. «Lo importante a la hora de sentarse a la mesa es quedarse satisfecho cuando uno come y consciente de que ya no lo volverá a hacer hasta la próxima toma», añade la nutricionista. Este hábito es importante para que el metabolismo funcione correctamente y no se produzcan más reservas de grasa de las necesarias.

Sobre todo, variedad

Olea afirma que no es bueno abusar, ni de las comidas en la calle, ni de los bocadillos de la playa: «Ambas opciones son buenas pero combinándolas y sobre todo eligiendo y variando el menú». Y es que, en los restaurantes se suele abusar de la fritura y con respecto a los bocadillos, casi siempre son de embutido, un producto que sacia el hambre, pero que contiene bastantes calorías.

Asimismo, esta experta en nutrición recomienda consumir cinco porciones de vegetales y frutas al día: «Es lo que postula el programa mundial 'Five a Day'». Con ello se consigue prevenir enfermedades oncológicas, cardiovasculares y retrasar el envejecimiento. En ello coincide con el doctor Antonio Muñoz Aguilar, del servicio de Endocrinología y Nutrición del hospital Carlos Haya, que argumenta que no es tan difícil conseguir este objetivo: «el postre debe ser siempre sinónimo de fruta», afirma.

Ambos expertos recomiendan, asimismo, beber bastante líquido debido a que el calor del verano hace necesaria una mayor y mejor hidratación. Además, para matar dos pájaros de un tiro, una buena opción puede consistir en consumir frutas como el melón o la sandía, ricas en líquido o ingerir zumos y bebidas isotónicas, ideales para reponer no sólo agua, sino también los minerales que se pierden durante un caluroso día. Del mismo modo, hay que tener en cuenta que parte de los dos litros diarios de agua que los expertos recomiendan consumir, ya van incluidos en otro tipo de bebidas y comidas que se consumen durante la jornada.

Tanto Olea como Muñoz apuestan por la comida fría en general, «además, es lo que más apetece» argumentan. Ensaladilla, pasta, arroz, ensaladas, o sandwiches son varias opciones para comer sano y ligero. Dani García, jefe de cocina del restaurante Calima, del Hotel Gran Meliá don Pepe de Marbella, está de acuerdo con estas recomendaciones. Por ello, este maestro de la cocina ofrece a sus clientes todo tipo de platos fríos creados con ingenio: «Es normal que en Andalucía se ofrezca comida y tapas frías, sobre todo ahora en verano debido al clima, así como en Galicia el plato típico es la fabada». El cocinero distinguido con una estrella en la Guía Michelin añade que sus últimas creaciones para el verano son platos como la porra antequerana con sardinas, el ajoblanco helado de piñones, o el gazpacho de tomates verdes con conchas finas, toda una combinación de sabores innovadores que respetan a su vez su esencia tradicional para disfrutar de la comida de forma sana. Además, Dani García intenta combinar en sus platos las verduras y las frutas, necesarias en verano más que nunca, por su alto contenido en agua.

Cuidado con el alcohol

En el período de vacaciones se buscan varias formas para divertirse y relajarse después de un agotador año de trabajo. Los informes, los estudios, el ordenador y todos los problemas laborales quedan atrás, abriendo paso al ocio y la distensión. Y en muchas ocasiones, esas reuniones con amigos van acompañadas de alguna que otra copa.

Las bebidas alcohólicas son un aspecto que sí hay que tener muy en cuenta. Su consumo se suele disparar en verano y es algo que hay que tener controlado. «Una cerveza o un buen tinto de verano es la sal de la vida, y no se puede prohibir a nadie su consumo, pero sí recomendar la moderación, pues el alcohol es poco saludable, produce efectos negativos sobre el organismo y además posee un alto contenido de grasa», afirma la nutricionista.

Un buen consejo que dan tanto el endocrino, la nutricionista y el cocinero, aunque parezca simple, es que durante el verano se intente seguir con los mismos hábitos alimentarios que durante el resto del año. Escapar de la rutina diaria, no tiene por qué significar romper también con la alimentación sana.

Lo importante, al fin y al cabo, es comer de todo un poco y no caer en la monotonía alimentaria, que puede ser perjudicial. «Ningún alimento está prohibido», coinciden todos, la clave está en saber combinarlos, no abusar de algunos de ellos y no picar entre horas. Como dice el doctor Muñoz Aguilar con humor: «Con la comida, lo contrario que con el matrimonio: mucha variedad para que uno no se aburra».

COMER BIEN Y DE UNA VEZ. Es importante que las comidas no sean pesadas, pero que a la vez satisfagan como para evitar el picoteo entre horas. / VICENTE VICENS

RECOMENDACIONES SANAS, RÁPIDAS Y FÁCILES DE PREPARAR

Ensaladas

¿Por qué?: En el menú no pueden faltar frutas y verduras, ricas en vitaminas y antioxidantes que protegen de los radicales libres generados por el sol. Qué mejor forma de combinar a la vez estos ingredientes que las ensaladas.

Ideas: De tomate, pepino y atún; de lechuga maíz y brotes de soja; de pasta y aguacate, aliñada con aceite de oliva; de piña, zanahoria y salmón ahumado; de manzana, pera, melón y frutos secos.

Acompañados con: Un zumo de tomate, zanahoria o piña.

De postre: Un yogur o fruta.

Sándwiches

¿Por qué?: Es la opción más fácil y socorrida. Hay que escoger bien sus ingredientes para no atiborrarse de colesterol y calorías. Si el pan es integral mejor

Ideas: De jamón ibérico y tomate; de tortilla francesa; de fiambre de pavo o pollo; de queso con rodajitas de tomate; vegetal con aceite de oliva en lugar de mayonesa (lechuga, tomate, atún espárragos y maíz).

Acompañados con: Una bebida refrescante o agua.

De postre: Sandía o melón.

Bocadillos

¿Por qué?: Aunque no hay que abusar de ellos, es una buena opción a la hora de reponer fuerzas después de una noche de fiesta, si tiene mucha hambre o si no hay tiempo para preparar otra cosa. Pero hay que elegir con cabeza.

Ideas: De jamón ibérico, con tomate y aceite de oliva; de tortilla francesa o de patata; vegetal sin mayonesa; de ternera; de calamares.

Acompañados con: Una clara, una cerveza sin alcohol o una bebida refrescante.

De postre: Melón, sandía u otra fruta de temporada.

Menú mediterráneo

¿Por qué?: Por comer en la playa no hay que renunciar al sabor. Hay platos de la dieta mediterránea que se pueden preparar sin mucha dificultad o se pueden pedir en cualquier restaurante o chiringuito.

Ideas: Tortilla de patata con gazpacho, paella, pollo asado.

Acompañados con: Una copa de vino, una cerveza sin alcohol o zumo de frutas.

De postre: Un yogur o fruta.