

I VERANO I SALUD

## ¿Chiringuito o bocadillo?

Un endocrino, una nutricionista y un jefe de cocina aconsejan variar lo menos posible los hábitos alimentarios sanos durante las vacaciones

11.08.2008 - JOSÉ GÁLVEZ

Para muchos, el verano en cuestión alimentaria significa cañas de cerveza rubia bien tiradas, pescaíto frito en los chiringuitos, helados, dulces, tinto con casera a todas horas y desayunar a eso de las 12.00 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, quien 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. Es por esto que, para 'matar dos pájaros de un tiro', una buena opción es 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. Daniel García, chef 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». Según el jefe de cocina unas de 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, todo un revuelto de sabores innovadores que respetan a su vez su esencia tradicional para disfrutar de la comida de forma sana. Además, Daniel 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 periodo de vacaciones se buscan diferentes formas para divertirse y relajarse después de un agotador año de trabajo, abriendo paso al ocio y la distensión. Pero la falta de actividades concretas que realizar da lugar a reuniones de amigos en torno a un vaso de alcohol, encuentros que, sumados a las salidas nocturnas suelen llegar a niveles elevados de consumo.

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 jefe de cocina, 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 significa 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. «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».