

# DIETA

## contra los excesos veraniegos

Diez consejos para una alimentación sana que compense los excesos dietéticos cometidos durante las vacaciones

El fin del verano acarrea menor peso en los bolsillos y mayor peso en la cintura. Las vacaciones representan una ruptura de la normalidad, pero no sólo con el trabajo. También con la alimentación. Los corsés o patrones habituales dejan paso a la profusión de tapas o pinchos, patatas fritas, helados, refrescos, picoteo constante, descontrol de horarios... No es extraño que el exceso estival de dulce y salado se transforme en un ligero aumento de masa grasa, al que se suma un mayor volumen abdominal, debido a la hinchazón provocada por exceso de líquidos y acumulación de gases, fruto de la fermentación intestinal de los azúcares ingeridos de más. Según los expertos de EROSKI CONSUMER, la manera de evitar el trastorno pasajero que supone ganar unos kilos está en aplicar, además del sentido común al comer, una serie de consejos para compensar los excesos y aligerar los platos, avalados por el conocimiento de dietistas-nutricionistas.

■ El uso de germinados mejora las digestiones



### 1 CIENTO CALORÍAS MENOS POR DÍA

Si la escasa variedad de los alimentos y sus formas de cocinado son una limitación para renovar el recetario, es útil aprender trucos para aligerar las recetas. Se pueden restar cien calorías diarias al cocinar platos tradicionales con pequeños gestos, como añadir menos queso a las pizzas, más vegetales a los bocadillos y usar aerosoles para aliñar con aceite las ensaladas.

### 2 PLATOS PEQUEÑOS PARA COMER MENOS

El tamaño de los recipientes y de las porciones de los alimentos que se sirven tiene un impacto considerable en la cantidad de comida que se ingiere. La "ilusión óptica" propicia que se subestime la cantidad consumida si se sirve en un plato hondo o en un plato grande, en comparación con otro de menor capacidad (o en un bol de mayor volumen respecto a una taza), aunque se haya consumido el mismo número de cucharadas en ambos casos. La elección de platos pequeños es una manera lógica que ayuda a servirse la ración justa de primeros, segundos y postres y, por ende, a comer menos.

### 3 COMER SANO A DESHORAS

Si se tiene hambre entre horas, se puede optar por aperitivos saludables, como las tortas de cereales, los colines de pan o las palomitas de maíz caseras. Otra alternativa pasa por elegir vinagretas (cebollitas, pepinillos) o preparar pequeños aperitivos de pescado y marisco, como mejillones al vapor, berberechos a la pimienta o un salpicón.

### 4 DULCE NO ES LO MISMO QUE AZUCARADO

El uso de especias como el clavo y la canela, la selección de alimentos dulces por naturaleza (frutas frescas o desecadas) y las cocciones largas a fuego lento son recursos útiles para acentuar el sabor dulce de las recetas cocinadas sin añadir azúcar ni otros endulzantes calóricos como la miel, la nata, la mermelada o el chocolate. Si gustan los postres dulces, en el recetario de EROSKI CONSUMER colgado en su página web hay disponibles 45 recetas adaptadas a dietas en caso de obesidad y diabetes, en las que el azúcar añadido es prescindible para su elaboración. Desde refrescantes granizados con alimentos de temporada, deliciosos purés de frutas o simples licuados, hasta apetitosos mousses, entre otras tantas recetas dulces pero sin azúcar.

### 5 FRUTA A CUALQUIER HORA

Según el estudio Hábitos alimenticios de los españoles 2006, elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y Hero Nutrición, el 43% de la población no consume las raciones diarias de fruta aconsejadas por la Organización Mundial de la Salud. Las recomendaciones oficiales sugieren tomar entre dos y tres raciones de fruta, preparadas al gusto de cada uno: frescas, en zumo, en ensalada, macedonia, compota, asadas... El truco está en encontrar el mejor momento para comerlas. ¿Por qué siempre de postre? ■■■



## 6 GERMINADOS HASTA EN LA SOPA

■ ■ ■ La adición de germinados en las ensaladas mejora las digestiones. Son alimentos ricos en enzimas, sustancias con una acción similar a las enzimas digestivas del organismo, agotadas tras los excesos de comidas veraniegas abundantes en proteínas, grasas y azúcares. Los efectos de los germinados se traducen en la recuperación del vientre plano, al combatir la fermentación y la consiguiente formación de gases. Se puede ir más allá y probar los germinados en tortilla, en las sopas o como acompañamiento o guarnición de un segundo plato.

## 7 ADIÓS TEMPORAL A LAS VERDURAS FLATULENTAS

La sensación de hinchazón abdominal en ciertos períodos o en determinadas personas que comen muchos vegetales puede deberse a problemas de flatulencia. Las verduras más flatulentas son: lechuga, alcachofa, coles, brócoli, pepino, cebolla y rábanos. La ausencia de vegetales y comer todo refinado, no integral –azúcar, arroz, pasta y pan–, puede ocasionar falta de enzimas digestivas. Esto explica la sensación de tripa hinchada, la pesadez y el estreñimiento que se siente, sobre todo, después de comidas abundantes.

## 8 PASARSE A LO INTEGRAL

Tomar el pan, el arroz, la pasta y las galletas integrales es una sana costumbre, en especial, si se opta por las versiones biológicas. Más fibra, vitaminas y oligoelementos, nutrientes que el organismo necesita a diario y que deben reponerse tras días de comidas a base de alimentos refinados y azucarados. La fibra permite que el aprovechamiento de los azúcares sea más lento. Enseguida se tendrá sensación de estómago lleno durante más tiempo, más saciedad y un mejor ritmo intestinal.

■ **Aligerar las recetas y aplicar algunos trucos a la hora de servir la comida resta calorías sin renunciar al placer de comer**



## ¿OTRA VEZ A DIETA?

Las patas del tripode en el que se sustenta el mantenimiento de una buena salud son tres: **alimentación equilibrada, ejercicio físico continuado y una relación saludable con la comida**. Por ello, cuando se quiere adelgazar, el seguimiento de “dietas milagro” trae consigo problemas.

El doctor Gregorio Varela, junto con otros expertos en nutrición, publicó en 1999 un documento que explica las **contraindicaciones sanitarias de las dietas mágicas**. En el documento, se advierte de que no es equilibrada una dieta que permita comer sin medida un alimento, como es el caso de las monodietas “piña, manzana, alcachofa...”, o que haga restricciones drásticas de alimentos saludables, como muchas de las llamadas **dietas disociadas o dietas hiperproteicas**.

El Ministerio de Sanidad y Política Social a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) se hace eco en su página web del peligro para la salud de seguir una dieta milagro.

**Vale la pena hacer las cosas bien, sin prisas derivadas de la impaciencia**. De esta forma se previene el conocido efecto yo-yo, es decir, que la persona, lejos de perder peso, gane más kilos de los que tenía antes de iniciar la dieta. Además, **el ejercicio es un buen aliado para sentirse bien** y acelerar la pérdida de peso si fuera preciso. Caminar ligero durante media hora ayuda a quemar unas 100 calorías. Una hora de baile sirve para eliminar unas 400 calorías. Los efectos beneficiosos del ejercicio físico se notan tanto de un modo fisiológico como psicológico.

## 9 INFUSIÓN DE POSTRE

Las comidas más grasas, demasiado proteicas y muy azucaradas, junto con el alcohol, provocan un mayor trabajo para el hígado, el principal órgano depurativo. Los vegetales con ligero sabor amargo como alcachofas, achicoria, endibias, escarola y rábanos favorecen la recuperación del hígado, por lo que es aconsejable incluir alguna de ellas cada día en el menú. Sin embargo, la pesadez de estómago puede ser la causa de la hinchazón abdominal y de los molestos dolores de cabeza. Tomar una infusión digestiva, antes o después de comer, de manzanilla, anís, poleo, canela, melisa o regaliz, entre otras, sienta bien a la digestión. La fruta se puede dejar para comer entre horas, ya que resultará aperitiva y refrescante.

## 10 EL AGUA, EL MEJOR DIURÉTICO Y DEPURATIVO

Es una idea sana tener siempre a mano una botellita de agua: en el bolso, en la oficina, en el coche, en la mesita de noche... Una manera de tomar más líquidos durante el día es dejar preparados dos litros de caldo elaborado con las verduras más diuréticas, como apio, judías verdes, borraja, zanahoria, cebolla... Se bate y se toma un tazón antes de comer. Hidrata, depura y sacia. A estos consejos se añade el de masticar cada bocado. Los beneficios de comer despacio y masticar a conciencia son triples: mejora la digestibilidad de los alimentos, se come menos ya que da tiempo a tener sensación de saciedad y se consigue un demostrado beneficio psicológico al respetar el tempo de un acto con el que se ha de disfrutar. Por otro lado, mantenerse en un peso saludable exige saber planificar la alimentación más allá de los días inmediatos y sin renunciar para siempre al placer que proporcionan determinados alimentos. La clave está en la variedad y en la moderación. ■

