

Marta Cuervo

Doctora en Fisiología
y Alimentación

“La dieta veraniega puede servir para afianzar hábitos saludables”

Barbacoas con los amigos, *cervecitas* y tapas en el chiringuito de la playa, helados y polos para aliviar el calor... El verano es irremediamente una época llena de tentaciones para los ojos y caprichos para el estómago. Pero el retiro estival también puede aprovecharse para hacer un alto en el camino y proponerse un estilo de vida más saludable. Así de claro lo tiene Marta Cuervo Zapatel, dietista-nutricionista de la Universidad de Navarra, doctora en Fisiología y Alimentación, y profesora e investigadora en estrategias de educación nutricional. Ella no tiene dudas: hay que aprovechar la huerta estival rica en colores y sabores y los días largos para pasear al caer la tarde. ¿El punto de partida? Un buen desayuno, que puede marcar el camino hacia el bienestar.

Hay quien no concibe un verano sin desayunos tipo buffet, ¿se deben evitar por ser excesivos? Sospecho que quien se toma el café bebido durante el año es quien más probabilidades tiene de caer en la tentación de desayunar mal, esta vez por exceso. El buffet puede aprovecharse para cuestionarse el error de que uno limite el desayuno a un café y descubrir lo positivo que

es destinar un poco más de tiempo a la primera comida del día y ampliar su gama de alimentos. Si a diario se desayuna de manera correcta, con fruta, pan o cereales y lácteos, en vacaciones no se alterará la costumbre, en todo caso se afianzará.

También el aperitivo veraniego de caña y patatas fritas es recurrente... ¿es posible hacerlo saludable? Descansar y permitirse otro ritmo de vida ya es saludable de por sí, después está aderezar los momentos de la mejor manera. Elegir antes la tapa de verduras que los fritos, convertir el tapeo en la comida o la cena completa y no como un añadido a las comidas principales o alternar las bebidas con gas con botellines de agua son acciones sencillas que nos alejan de las prohibiciones y restan negatividad a esa mala dieta ocasional.

Los horarios también suelen ser menos rigurosos. ¿Cómo se pueden organizar entonces las cinco comidas al día? Hay que aprovechar la mayor flexibilidad para ingerir más frutas y verduras. Resulta muy veraniego optar por melocotones frescos a media mañana o a media tarde. Comer en la playa un trozo de sandía es escoger fibra, vitaminas y minerales aunque parezca que se está ingiriendo una golosina. Si se tira de bocadillos conviene que sea con pan integral, lechuga y tomate. De cualquier forma, no hay que perder los buenos hábitos y si se opta por esas comidas rápidas pero sanas hay que procurar sentarse también en la mesa, al menos dos veces al día.

¿Puede ser que el cuerpo nos pida menos calorías en verano porque hace menos frío? No, la temperatura corporal apenas varía. Podemos sentirnos más ligeros por la ropa que es más liviana o por pasar más tiempo al aire libre, pero eso no indica que precisemos menos calorías.

Sin embargo, quién más y quién menos, en verano gasta más energía, ¿esto puede motivar que se coma más? Durante algunas semanas de verano abandonamos el patrón sedentario que impera a lo largo del año, pero esto no significa que acumulemos gasto calórico. La referencia siempre la tendrá

“El desayuno buffet sirve para descubrir lo positivo que es destinar más tiempo a la primera comida del día”

cada uno, y una vez más, el hecho de escoger ir andando y dejar aparcado el coche porque hace buen tiempo, o descubrir el placer de dar largos paseos dan la oportunidad de conectar con hábitos activos que pueden mantenerse en el tiempo.

Como cumplir el tan difícil propósito de ingerir cinco raciones de frutas y verduras al día... Sí, además, todos tenemos la conciencia de que son pocas las semanas que se puede comer cerezas, o peritas de agua, o ciruelas claudias y esto las hace si cabe más apetitosas. Se tratan de alimentos de temporada, a buen precio, que aportan mucha agua y antioxidantes. Es más, una fruta roja de verano mezclada con un yogur natural, aderezada con unos frutos secos y unos cereales integrales procuran esa cena digestiva, refrescante y ligera que nos hace sentirnos bien.

Y si por ejemplo se ha aligerado la comida del mediodía con un tentempié informal en la playa, ¿podemos recurrir a una cena más contundente? Mejor optar por una merienda más sustanciosa de lo normal y escoger una cena ligera: se duerme y se desayuna mejor.

Los platos únicos son uno de los recursos estrella en verano, ¿son apropiados o dan pie a tener más hambre a las pocas horas? Tanto en verano como en invierno son una opción saludable a la que se le debe añadir un postre de fruta o un puñado de frutos secos. No ocurre nada si al cabo de tres horas se tienen ganas de comer, porque es el tiempo que tiene que transcurrir entre una ingesta y otra. Lo que tal vez sea necesario es definir bien qué es un plato único: no se trata de una sola ración de un determinado alimento sino de combinar varios sin aumentar sus raciones.

El sol es otro de los protagonistas del verano, en exceso puede provocar un golpe de calor... ¿la dieta puede prevenir estas situaciones? Sí, hay que hidratarse, con agua, frutas, zanahorias o rabanitos. El truco es dar color a los platos y al menú. Una ensalada con hortalizas, una macedonia con helado... son dos opciones que además de refrescar, hidratan, por supuesto.

¿Hay pautas sobre cómo adecuar la dieta durante las horas siguientes a un golpe de calor? Depende de la causa que lo provoque y las consecuencias que se deriven, pero se trate de una bajada de tensión o una alteración de niveles de azúcar siempre hay que recurrir al agua como complemento para hidratarse. Agua y más agua, incluso si no se tienen ganas de beber.

Ese es el caso de los ancianos a quienes apenas se les presenta la sensación de sed, ¿qué hacer para que no se deshidraten en los días más calurosos? Dándoles de beber o haciéndoles tomar conciencia de la importancia de ingerir agua. Cuando nos hacemos mayores envejecemos a todos los niveles, también se ‘oxidán’ nuestros mecanismos de alerta, por eso no sentimos sed. Si se marca un objetivo concreto: una botella de agua al día, colocada siempre en el mismo lugar, es más fácil de controlar. En verano, se puede aprovechar que a las personas mayores el sabor dulce les es muy atractivo, así que el agua con limón y un poco de azúcar puede ser una opción sugerente, como golosina, pero sin desplazar al agua, que debe de ser siempre el recurso principal.

¿Hay alguna medida que sirva de límite? Para los adultos, en torno a los dos litros de agua es más que suficiente. Si hablamos de refrescos, mejor



usar la opción sin azúcares y no pasar de uno al día. Además, no podemos desaprovechar la huerta de verano que ofrece muchas opciones para elaborar zumos, tanto de verduras como de frutas, incluso cremas frías, gazpachos...

Los helados son la tentación dulce del verano por excelencia, ¿qué cantidad recomienda por ejemplo para un niño?

Un niño puede comer un helado al día sin problema y sería un acierto utilizarlo como sustituto de lácteos o postres cremosos tipo natillas o flanes, nunca como alternativa a la pieza de fruta. Un helado es saludable, pero en su medida y en su función. Los polos de hielo azucarados se asemejan al refresco y los podemos considerar como tal.

¿Y si son light? La norma marca que los hace light una reducción del 33% de grasa o azúcares, esto puede ser una razón que le sirva a una persona para controlar su dieta y sentirse bien. Pero siempre hay que tener presente que no es excusa para comer algo que no se debe.

Cenar solo fruta es una práctica relativamente común, ¿es un buen hábito?

Es un buen patrón para aquellas personas que hacen de la merienda una comida importante, o para quienes toman la cena como comida reguladora del día. Si se han cometido excesos al mediodía se puede cenar ligero, o si se prefiere comer a las siete de la tarde un pescado acompañado de un puñado de arroz, o un emparedado de pollo con rúcula, por ejemplo, y limitar la última comida del día a un par de piezas de fruta es correcto.

En verano, todos recordamos las precauciones que requieren las preparaciones con huevo, ¿y con los alimentos crudos (frutas, ensaladas, gazpachos...)?

Un gesto tan sencillo como lavarse bien las manos es la mejor herramienta en seguridad alimentaria. Después, como siempre, hay que limpiar los alimentos, las superficies donde se trabaja y los utensilios con los que se opera.