

¡Llegaron las vacaciones!

Consejos para mantener una buena alimentación en el verano

El verano conduce a desordenar hábitos y horarios, especialmente al consumir alimentos saludables. Los fines de semana suelen traer parrilladas, paseos a la playa con variedad de piqueos, invitaciones a casas de amigos o a comer fuera de casa y muchas otras actividades que no ayudan a mantener un orden en la alimentación. A continuación, algunos consejos para mejorar la alimentación en verano; los cambios deben ser graduales, pero requieren determinación: solo uno mismo es responsable de elegir opciones más saludables.

Agua & hidratación - (Mínimo 1Lt al día) No tiene que ser agua pura necesariamente, se puede optar por frutas con alto contenido de agua (sandía, melón, naranja, mandarina, fresas, piña), jugos naturales con poca cantidad de azúcar (chicha, maracuyá, limonada, naranjada), infusiones frías o agua con frutas picadas para darle sabor. Es importante tener en cuenta que muchas veces el hambre es confundida con la sed, así que se puede intentar tomar agua antes de optar por comer algo. Se deben evitar las bebidas rehidratantes (solo son buenas luego de una hora de ejercicio activo y constante), ni gaseosas (no recomendables para niños o adolescentes) ni tampoco, los jugos envasados o en caja (plenos de azúcar y sodio).

Helados - ¡Todos tenemos una relación de atracción y evitación con los helados! Es mejor elegirlos de agua o de tamaño pequeño (en palito tipo *Jet*). Se puede optar por un helado de hielo o de 1 bola sabor a frutas, que puede reemplazar la de media mañana o media tarde, necesaria en una alimentación balanceada.

Deporte - Conviene aprovechar que el clima es perfecto para hacer ejercicio; además hay mayor tiempo para hacerlo. Es importante elegir el deporte que más guste o motive a aprender: natación, tenis, básquet, fútbol, baile, gimnasia, todo deporte es bueno si se hace con empeño y ganas. Es recomendable escoger el que haga sentir bien durante y después de practicarlo. Es importante saber que el gimnasio en particular no es recomendado para niños ni adolescentes, salvo supervisión de un preparador físico para alguna disciplina específica.

Piqueos en la playa - Lo primero es evitar los típicos piqueos salados y fritos, galletas rellenas y otras opciones que no son lo mejor. Es fácil llevar lonchera o *cooler* a la playa, la comida lista y bien presentada (MUY IMPORTANTE). Una ensalada de frutas, palitos de verduras crudas, canchita serrana, quesos, helados de agua y AGUA. El agua congelada puede durar fresca todo el tiempo en la playa. Además, en cuanto a los piqueos o entradas para compartir, evitar los tequeños, los chicharrones, las papas fritas al hilo, los *nuggets* y el *hot dog*. En cambio, es fácil encontrar un cebiche, choritos, causa y otros piqueos marinos que tienen mayor sabor y valor nutritivo.

Monterrico, 12 de diciembre de 2014.