

MESOHYAL by MESOESTETIC



nueva App Expertos en Medicina Estética

Descárgate la nueva aplicación de EME y disfruta desde ya de todos nuestros contenidos, con información exclusiva sólo para nuestra app.



> Quiénes somos

> Newsletter

> Contacto

> Suscripción



EXPERTOS en estética

expertos en SPA

coiffure professionnelle

Spa España



## Dieta Lógica para el verano

*Durante los próximos meses dedicaremos unas 270 horas a ingerir alimentos. Qué tomemos y cómo lo hagamos influirá de forma determinante en nuestro bienestar.*

*Ya ha llegado el verano, el calor, la exposición al sol y algunos factores que pueden conducirnos a situaciones de deshidratación, de cansancio o de excesiva oxidación de la piel. Comer bien es vital si queremos estar en forma con la energía suficiente para disfrutar del buen tiempo con nuestra familia y amigos. La doctora en Nutrición **Laura Isabel Arranz**, impulsora de la **Dieta Lógica**, nos ofrece algunas pautas.*



La **Dieta Lógica**, que en nuestro entorno toma el modelo de la Dieta Mediterránea y tiene en cuenta la alimentación emocional, es el **pack** perfecto para deleitar el paladar y los sentidos. Entre sus claves está la gran **variedad de alimentos**, especialmente frutas y verduras, que permiten postres y meriendas a base de jugosas cerezas, rodajas de sandía o melón, y ensaladas con tomates de temporada, a las que podemos añadir otros ingredientes como semillas de sésamo, chía, e incluso, trocitos de fruta que llenan de cromatismo y de antioxidantes nuestras mesas. Productos que nos refrescan ayudan a hidratarnos.

### Sinergia entre nutrición y emoción. Qué comer y qué evitar.

Tomarnos el tiempo necesario para disfrutar de las comidas compartidas es importante si queremos una **alimentación emocional para toda la familia**. Por ejemplo, esta es la época idónea para adquirir el buen hábito de comer fruta en el seno familiar. Los diferentes colores, formas y preparaciones, estimulan las emociones positivas y, por supuesto, el sentido del gusto. *"Si tenéis niños pequeños, dejadles que disfruten con una buena rodaja de sandía dulce y fresquita, veréis lo que es el placer de comer sano"*, enfatiza la doctora. También es un momento magnífico para probar **gazpachos**, **salmorejos** y otros **batidos de verduras** o **combinados de frutas y verduras** que son una buena dosis de vitaminas con muy pocas calorías.

Para potenciar los beneficios de todos estos alimentos saludables, conviene evitar algunos componentes que empeoran la salud, como los azúcares, la sal y las grasas, sobre todo las saturadas presentes en carnes rojas, embutidos y otros alimentos procesados. Estos aumentan el riesgo de padecer diabetes, hipertensión, sobrepeso u obesidad, etc., tanto en niños como en adultos. **Si nosotros comemos sano, nuestros pequeños lo harán también.**

### Bebidas en verano, ¡a la rica horchata!

Más allá de los clásicos refrescos hay opciones interesantes y sanas. Desde una tradicional **horchata** hasta un moderno **smoothy** con vegetales o mezclas de frutas y verduras. Batidos magníficos que nos aportarán líquidos, gran valor nutricional y pocas calorías.

Vale la pena saber que la horchata puede constituir una merienda o un "tentempié" ya que tiene un contenido energético similar a un batido de chocolate, pero solo tiene un 4% de grasa, por lo que resulta más saludable para cualquier edad. Además, contiene bastantes **minerales** como calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc y manganeso. Es interesante saber que NO tiene lactosa, con lo que las personas intolerantes a ella pueden tomarla.

Los **bebidas vegetales** como la de avena, coco, almendra o avellana tienen todas ventajas, mientras no tengan azúcares añadidos: su delicioso sabor, su cantidad de nutrientes y sus pocas calorías. Para los niños pueden mezclarse con cacao o utilizarse como base para batidos refrescantes con frutas como melón, melocotón, plátano, etc. ¡Se los beberán encantados!

### Si salimos a comer o a cenar...no olvidemos el pescado

¿Qué tal unos boquerones en vinagre, una merluza en salsa verde, un atún con verduras o un exótico sushi? Un buen alimento para el verano es el **pescado**. Delicioso y fácil de digerir es rico en vitaminas y minerales así como en proteínas, de igual calidad que las de la carne, aunque con un contenido en hierro un poco inferior. Respecto a las grasas, suele tener menos cantidad que las carnes y más saludables por ser del tipo omega-3.

Fósforo, zinc, yodo y calcio son algunos de los minerales que nos aportan los pescados pequeños con espina. Es importante **tomar una gran variedad, tanto de tamaño como de especie**, debido a las distintas propiedades del pescado blanco y del pescado azul y por otros factores que veremos a continuación.

#### Pescado blanco

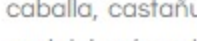
Ligero, bajo en grasa y con proteínas, es adecuado tanto en comidas como en cenas y es recomendable consumirlo dos o tres veces a la semana. Son pescados blancos las especies: merluza, rape, lenguado, gallo, pelaya, etc. El bacalao, a pesar de ser un pescado blanco, está clasificado dentro del grupo del pescado azul o el pescado semigraso por sus características nutricionales y, especialmente, por su contenido de grasa superior al resto.

#### Pescado azul

Su característica específica es que tiene más cantidad de grasa, pero se trata de un tipo de grasa muy saludable, por ser en gran parte poliinsaturada y del tipo omega-3. Los ácidos grasos omega-3 han demostrado tener un papel relevante en el desarrollo del sistema nervioso y visual desde etapas tan tempranas como la fetal y los primeros meses de vida. En concreto, se ha confirmado como un **nutriente básico para un óptimo crecimiento en los niños** menores de 3 años, sobre todo en lo que se refiere al desarrollo cognitivo y visual.

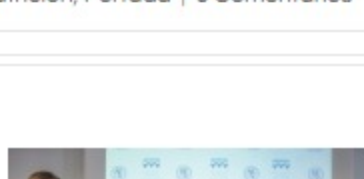
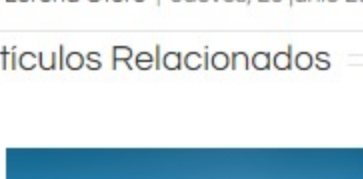
Para la población en general tienen unos efectos anti inflamatorios, beneficiosos para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y otras crónicas y degenerativas. Son pescados azules las especies: sardina, salmón, bonito norteamericano, atún, boquerones, caballa, castañuela, jurel, lubina, besugo, etc. Como el pescado blanco, el consumo del azul deberá ser también de dos o tres raciones a la semana.

En definitiva, dieta sana y emociones positivas nos garantizan un verano vital y saludable.



Por Lorena Otero | Jueves, 29 junio 2017 | Nutrición, Portada | 0 Comentarios

### Artículos Relacionados



### Deja tu comentario

You must be logged in to post a comment.

<p><b>CONTACTO</b></p> <p>C/Fuentelviejo, 40 Madrid 28022</p> <p>Teléfono: +34 91 747 80 00</p> <p>Fax: +34 91 747 90 56</p> <p>Email: informacion@editorialprensa.com</p> <p>Web: http://www.editorialprensa.com</p>	<p><b>EME</b></p> <p>Quiénes somos</p> <hr/> <p>Newsletter</p> <hr/> <p>Contacto</p> <hr/> <p>Suscripción</p>	<p><b>ARTICULOS RECIENTES</b></p> <p>El envejecimiento facial, la principal preocupación estética de los españoles.</p> <hr/> <p>contour your body without surgery with cooltech</p> <hr/> <p>Dieta Lógica para el verano</p> <hr/> <p>RODILLAS Y CODOS, 2 signos de la edad que puedes embellecer</p>	<p><b>HEMEROTECA</b></p> <p>julio 2017</p> <table border="1"> <tr> <td>L</td><td>M</td><td>X</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td><td>D</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> <tr> <td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td> </tr> <tr> <td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td> </tr> <tr> <td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> <p>«   jun</p>	L	M	X	J	V	S	D						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
L	M	X	J	V	S	D																																														
					1	2																																														
3	4	5	6	7	8	9																																														
10	11	12	13	14	15	16																																														
17	18	19	20	21	22	23																																														
24	25	26	27	28	29	30																																														
31																																																				