



Dieta Lógica, ideal para alimentarse este verano

11 de julio de 2017

BY DIANACALERO

Durante los próximos meses dedicaremos unas 270 horas a ingerir alimentos. Qué tomemos y cómo lo hagamos influirá de forma determinante en **nuestro bienestar**. De mano de la **Dra. en Nutrición Laura Isabel Arranz, impulsora de la Dieta Lógica**, os ofrecemos algunas pautas para que la alimentación sea la adecuada en estos días.

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** y con la energía suficiente para disfrutar del buen tiempo con nuestra familia y amigos.

La **Dieta Lógica**, que en nuestro entorno toma el **modelo de la Dieta Mediterránea** y tiene en cuenta la 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.

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

Tomamos 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.

Las **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 utilizarlas 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 antiinflamatorios**, beneficiosos para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y otras crónicas y degenerativas. Son pescados azules las especies: sardina, salmón, bonito norteño, 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.

Share this:

[Tweet](#) [Correo electrónico](#) [Pinterest](#) [Imprimir](#)

Cargando...

ESTA ENTRADA FUE PUBLICADA EN SALUD Y ALIMENTACIÓN INFANTIL, SALUD Y NUTRICIÓN Y ETIQUETADA COMER EN FAMILIA, COMER EN VERANO, DIETA LOGICA, DIETA LOGICA Y EMOCIONES POSITIVAS, DIETA MEDITERRÁNEA, PESCADO AZUL, PESCADO BLANCO. GUARDA EL ENLACE PERMANENTE.

← [Toalla y pareo de Burrito Blanco, imprescindibles estas vacaciones!](#)

Responder

Introduce aquí tu comentario...

Buscar ...

Categorías

- Alimentos Saludables
- ¡A Cocinar!
- ¡Concursos!
- Belleza
- Higiene
- Hogar
- Juguetes
- Juguetes, diversión y ¡de paseo!
- Moda ¡para los peques!
- Salud y Alimentación Infantil
- Salud y Nutrición
- Todo puericultura
- Uncategorized

Entradas recientes

- [Dieta Lógica, ideal para alimentarse este verano](#)
- [Toalla y pareo de Burrito Blanco, imprescindibles estas vacaciones!](#)
- [¡Probamos este protector solar para niños y sorteo de uno igual!](#)
- [¡El secreto de un cabello sano, no es un champú!](#)
- [Nuevo Programa Educativo de Nutrición de Nestlé y sorteo de una pizarra de viaje!](#)

Mamás Saludables en Twitter

- [Deja un comentario en esta foto contándonos como preparas tus vacaciones y entra en el sorteo de... instagram.com/p/BV7GNQdGjSe/ 1 week ago](#)
- [¿Puede haber algo mejor para refrescarse? #oladecalor #sansebastiandelosreyes #camperotakeaway... instagram.com/p/BVpHf5AUs_ / 2 weeks ago](#)
- [Sorteamos una pizarra de viaje gracias a @NestleBebe y su nuevo Programa Educativo de Nutrición mamassaludables.com/2017/06/20/nue... #nestlebebenutricion 3 weeks ago](#)

Follow [@mamassaludables](#)

Mamás Saludables en Facebook

[Mamás Saludables en Facebook](#)

Sigue nuestro día a día en Instagram

[Deja un comentario en esta foto contándonos como preparas tus vacaciones y entra en el sorteo de este protector solar para niños. Tienes la información en el blog! #mamassaludables #jasonsun #sorteo #protegersedelsol #milprecaucionesconlosniños](#)

Recibe gratis tu canastilla Lets Family

[Soy una SuperMami Bloguera](#)

BLOG MIEMBRO DE MADRESFERA

[madresfera](#)