

Pecar sí, pero con cabeza

Hemos preparado una lista de trucos para que mantengas la báscula a raya sin renunciar a pequeños EXCESOS.

POR PAOLA SÁEZ DE MONTAGUT

Después de varios meses cumpliendo a rajatabla las pautas que te marcaste para superar con éxito la *Operación Bikini* seguir una dieta equilibrada, hacer esa dura tabla de ejercicios físicos y sucumbir a algún que otro tratamiento estético, ha llegado el momento de destaparte para mostrar los resultados. Hasta ahí todo bien. La mala noticia es que como no planifiques bien tus comidas y cenas fuera de casa puedes tirar por la borda lo conseguido con tanto esfuerzo sólo en la primera semana de vacaciones y regresar con tres kilos de más. Para que este año lo único que vuelva contigo sea el moreno, hemos

CAMBIA EL CHIP PUEDES COMER PAN, PASTA, PAELLA, HELADO... SÓLO HAY QUE SABER CÓMO Y CUÁNDO HACERLO BIEN

consultado a algunos de nuestros nutricionistas de cabecera si la ecuación vacaciones y no engordar es factible. Todos ellos han coincidido en la respuesta: ¡sí! Toma nota de sus consejos para modificar hábitos, saber qué pedir en el chiringuito, gestionar los menús en casa, incluir pequeños caprichos, jugar a la ley de las compensaciones y, sobre todo, disfrutar al máximo de tus merecidos días *off*.

TODO POR LA PASTA

Irene Santacruz, nutricionista de Arpa Médica (Darro, 15, Madrid, tel. 917 45 17 42), propone unos consejos para que cada vez que tomemos alimentos ricos en hidratos de carbono (pasta, arroz, patatas...) engorden menos. El primero es no tomarlos de noche. Otro 'tip' es que después de consumirlos evitemos el postre para no aumentar la carga de azúcares. Por último, si los preparamos en casa, hay que refrigerarlos previamente. De esta manera el almidón cambia su estructura química convirtiéndose en almidón resistente, que es muy parecido a la fibra dietética.

No renuncies al aperitivo

Saltarte este momento tan especial durante las vacaciones es algo absolutamente cruel. Eso sí, saber a qué decir que no es clave para no descompensar la balanza calórica.

Estrella Pujol, directora del centro Oxígeno de Barcelona (oxigenbellesa.com) recomienda apostar por los encurtidos (pepinillos, guindillas, cebollitas en vinagre...): «Tienen una media

de 40 calorías por cada 100 gramos». Desde Germaine de Capuccini nos dan una receta muy sana: «Prepara una salsa de yogur desnatado y pepino y corta hortalizas para 'dipear'».

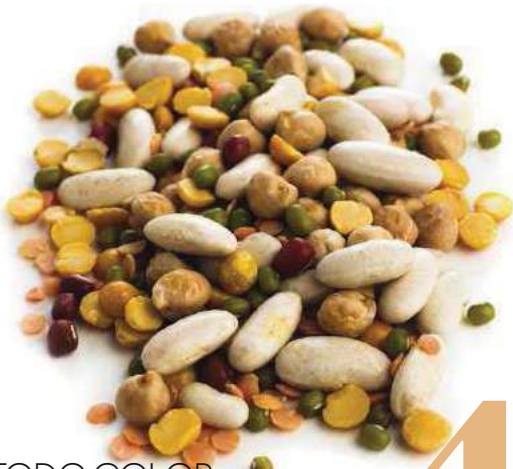


SAL DE COPAS

'Gin-tonic', ron con cola, vodka con naranja... ¿Qué bebida tengo elegir para engordar menos? Tu preferida. Sustituye los refrescos por sus versiones 'light' o 'Zero' y apunta la recomendación de

la doctora Mar del Rey, directora de la Unidad de Dietética y Nutrición de Clínicas Zurich: «Entre copa y copa, tómate siempre un buen vaso de agua para compensar la deshidratación y calmar la sed».





A TODO COLOR

Olvidarnos de los garbanzos, las lentejas o las judías blancas cuando llega el calor es uno de los errores más comunes que detectan los nutricionistas al pasar consulta. Preparar la ensalada con legumbres, acompañadas de verduras, es una opción muy saludable que, como indica la doctora Santacruz, «aporta más nutrientes y menos calorías que hacerlo con pasta o arroz». Opta por ellas dos veces por semana y prepáralas con una vinagreta o aderezadas con mostaza.



UN DÍA DETOX HACER UN STOP & GO ES UN 'TIP' SALUDABLE Y FÁCIL. PRUEBA LOS ZUMOS DE FRUTAS Y VERDURAS CON SISTEMA 'COLD PRESS' DE ORGANICEXPERIENCE.ES

Sácale jugo

La mayoría de las personas cree que tomar fruta de postre es una práctica muy sana, pero, tal y como nos cuenta la doctora Mar del Rey, «hay frutas que empeoran la digestión ocasionando con ello una hinchazón y engordando más que si las tomásemos entre horas». La doctora Santacruz propone un truco para asimilarlas mejor: «Pártelas en trozos y añádeles un poco de zumo de limón o vinagre de sidra».

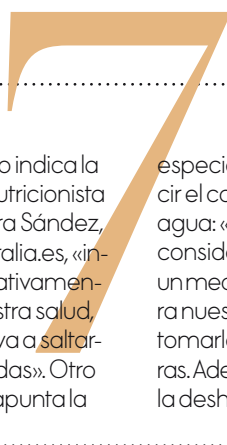


Buenos hábitos

Perder las costumbres que practicamos durante el año cuando salimos de nuestra rutina es un error muy común que debemos tratar de corregir. Entre ellas está la de descuidar los horarios,

que, como indica la dietista-nutricionista María Elvira Sáenz, de Doctoralia.es, «influye negativamente en nuestra salud, ya que lleva a saltarnos comidas». Otro fallo que apunta la

especialista es reducir el consumo de agua: «Deberíamos considerarla como un medicamento para nuestro cuerpo y tomarla cada dos horas. Además evitamos la deshidratación».



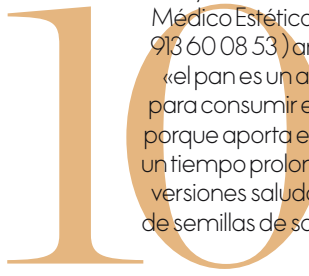
¡REFRÉSCATE!

Helado sí, pero nunca de postre. Esta es la consigna para poder consumirlo sin remordimientos. Elige la tarde para darte un homenaje y ten en cuenta que los polos y los sorbetes contienen mucha menos grasa que las versiones en bola. Si te decantas por los segundos, hazlo siempre en tarrina evitando el cucurucho. Una opción muy recomendable es prepararlos en casa (así evitarás el azúcar añadido que suelen contener los de procedencia industrial).



Al pan, pan..

La doctora Paula Rosso, médico y nutricionista de Centro Médico Estético Lajo Plaza (te. 913 60 08 53) argumenta que «el pan es un alimento ideal para consumir en el desayuno porque aporta energía durante un tiempo prolongado». Escoge versiones saludables, como el de semillas de santagloria.com.



PAELLA A LA CARTA

Poderte permitirte un arroz de vez en cuando es, según la nutricionista Irene Santacruz, «además de uno de los grandes placeres del verano, un exceso fácil de resolver. Unos 20 minutos antes de empezar con la paella, tienes que tomar una ensalada con algo de proteína saludable (preferiblemente gambas cocidas, pulpo o atún). De esta manera, al tiempo que te sacias, reducirás la carga glucémica del plato (la cantidad de azúcar que pasa a la sangre cuando comemos)».

