

# woman

madame  
FIGARO

GRUPO ZEN

**HITS  
DE MODA**  
*LAS 14 PIEZAS  
QUE TE HACEN  
EL ARMARIO  
DE OTONO*

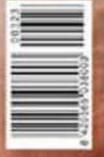
- EN PORTADA -  
*Luma  
Grothe*

*IL DOLCE  
FAR NIENTE*  
*Lecturas  
vacacionales,  
terrazas y  
fincas rurales*

#woman  
wellness  
Claves para  
cuidarte en  
la playa  
Spas capilares

FRANCE 0,99 € UK 1,4 ITA 1,20 € LUXEMBOURG 1,90 € THE NETHERLANDS 1,80 € USA 1,71 € CANADA 1,95 € CHINA 1,95 €

Nº 323 agosto 2019  
4,99 € Canarias 5,15 €  
woman.es



belleza cuidados

# Errores con la dieta DE VERANO

*Aperitivos que se alargan hasta la comida, picoteos poco saludables, terracitas y tapeo... Mantener la dieta parece una misión imposible. Expertos nos dan soluciones fáciles para evitar los fallos más comunes.*

POR OLGA TARÍN

**C**alor sofocante, días eternos, salidas nocturnas, comidas en chiringuitos, fiestas con amigos... la socialización veraniega boicotea los esfuerzos por mantener una dieta saludable y equilibrada. No es el momento de intentar perder peso. Ahora, nuestro principal objetivo es mantener los resultados de los cuidados previos. «Hay múltiples pautas sencillas que nos ayudan a conservar la silueta sin seguir una dieta estricta y sin necesidad de contar calorías», comenta la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.

## Confundir sed con hambre

Las altas temperaturas provocan que nos deshidratemos con mayor facilidad, y más del 30 por ciento de las personas comete el fallo de confundir esa sensación con hambre. ¿Cómo podemos diferenciarlas? «Muy sencillo. Bebe un vaso grande de agua y espera cinco minutos. Si la sensación vuelve, coge un snack saludable, como un puñadito de nueces o un mini sándwich de pan integral con pavo para saciarte», aconseja Laura Gallardo, nutricionista del hotel Barceló Montecastillo.

### 3 TIPS SANOS EN EL CHIRINGUITO

- **Aperitivos:** «Son importantes porque sacian el apetito y evitan que después comamos de manera descontrolada. Elige frutos secos, tomate cherry con queso fresco o pepinillos en vinagre», explica la dra. Mar Mira, de Clínica Mira+Cueto.
- **Comida:** «Hay opciones muy sabrosas y saludables. Como revuelto de espárragos, gambas y setas (súper energético), pescado a la plancha (sanísimo y apetecible), ensaladas frescas, pescado frito (sin abusar) o gazpacho», dice Mira.
- **Alcohol:** «Una copa de vino tinto o blanco o una cerveza no son perjudiciales. En cócteles, elige daiquiri, margarita, caipiríña, piña colada o mojito sin azúcar.»

## Pasarse con el tomate

Tendemos a tomarlo a todas horas en ensaladas y gazpachos. «El tomate es bueno, pero en exceso provoca inflamación a muchas personas. La estabilidad del terreno ácido-básico es importante y desviarse de los parámetros normales puede ser perjudicial para el organismo. Debemos tener en cuenta que los alimentos ácidos irritan los tejidos y originan inflamación. Por eso no es aconsejable que nos excedamos con las verduras y hortalizas solanáceas como el tomate, la patata o los pimientos», comenta Inmaculada Caterla especialista en nutrición y dietética y fundadora de Cosmeceutical Center.

## Contar calorías

Este hábito hay que desterrarlo. «Lo más conveniente es conocer bien los alimentos y repartirlos coherentemente en una dieta equilibrada. No es lo mismo aportar al cuerpo 2.000 kcal. provenientes de una buena proporción de hidratos, proteínas y grasa que de pizzas o alimentos procesados», explica Caterla.

## Poco descanso

No dormir lo suficiente engorda. ¿El motivo? «Descansar adecuadamente es fundamental para no subir los niveles de cortisol, hormona que aumenta las reservas de glucógeno y triglicéridos. Sin el descanso adecuado, el organismo no puede completar sus procesos depurativos y regenerativos. Por eso dormir bien por la noche y hacer la típica siesta estival en un contexto de vida activa y sana es de gran ayuda para mantener la silueta», afirma Paula Rosso.



La fruta, mejor entre horas. «Ingerirla con el estómago vacío beneficia la absorción de todas sus vitaminas», dice la dra. Paula Rosso.



Con el calor, opta por comidas ligeras, suaves y libres de azúcares y grasas.

## Tener alimentos prohibidos genera ansiedad. El secreto de todo está en la dosis y la frecuencia, en controlar cuándo y cuánto.

### Barra libre de fruta

Es buenísima, pero no podemos tomarla sin control. «Tiene mucho azúcar y no se recomienda tomar más de cuatro o cinco piezas al día: dos en el desayuno, una a media mañana y otra en la merienda. A los que no son muy amigos de la fruta recomiendo tomar smoothies, una opción fit con gran cantidad de vitaminas. Además, se pueden combinar con verduras, semillas y otros súper alimentos en función de los objetivos», dice Laura Gallardo.

### Tumbarse vuelta y vuelta

Está claro que de vacaciones y sin nuestro gimnasio cerca es muy difícil seguir la rutina. Pero estar en forma no depende solo de la dieta. «La playa puede convertirse en el mejor de los gyms o en un fabuloso spa con la ventaja de que la matrícula... ¡es gratis! Hay que olvidarse del vuelta y vuelta en la toalla. Un buen paseo descalza por la arena durante 20 o 30 minutos al día tonifica piernas y glúteos. El voley o las palas activan todos los músculos del cuerpo y mejoran el equilibrio. Aprovecha todos los momentos. Lánzate al agua del mar sin dudarlo. Es rica en sodio y contiene más de 75 minerales que son absorbidos por la piel. Además, un peeling de arena en la orilla suaviza la dermis y mejora el brillo de la melena», aconseja Mar Mira, de Mira + Cueto.

### Saltarse la cena

Otro de los errores más habituales es renunciar a la cena por haber hecho excesos a lo largo del día. Sin embargo, esto no debería implicar saltarse una comida principal. «Lo mejor es cenar proteínas (que siempre es una buena costumbre) acompañadas de verduras de bajo índice glucémico. Hay que evitar los hidratos de carbono, que se transforman en acúmulos de adiposidad localizada», asegura Paula Rosso.

### Ojo con la lechuga

Llamar ensalada a cualquier plato de contenga lechuga no es correcto. Y tampoco lo es pensar que porque lleva lechuga ya es saludable. Según Laura Gallardo, «debemos tener cuidado al incluir ingredientes como el queso de cabra, muchísimos frutos secos, crutones de pan o salsas que convierten las ensaladas en platos hipercalóricos».

### Caer en las monodietas

Muy populares para frenar los excesos... y muy peligrosas. «Pasarse todo un día a base de fruta, caldo o verdura provoca graves desajustes metabólicos y solo lleva al efecto rebote, por lo que no sirve de nada. A nivel nutricional son insuficientes, ya que eliminan de la dieta hidratos de carbono, vitaminas y minerales necesarios para el organismo. Hoy por hoy, no existe ningún alimento capaz de aportar todo lo necesario al organismo» explica la dra. Sònia Cebrián, de mediQ.uo.

### TEATOXING EN 14 DÍAS

Nuevas infusiones detox para tomar entre horas... o como postre.

- **Esta tisana bio alemana** desintoxica el cuerpo y drena en tan solo dos semanas con dos tacitas diarias. 14 Day Express, GLD (19,99 €).
- **Con guaraná, té verde, ortiga y menta**, ideal para quemar grasas. Plan 14 días Té Exprés, LPG (29 €).



### Alimentos prohibidos

Pensar que hay manjares intocables lleva directo a la frustración. «Nada está prohibido. Hay que comer sin ansiedad. El secreto de todo está en la dosis y la frecuencia, en controlar cuándo y cuánto», dice Caterla.