

CINE FAST AND FURIOUS 9 EXPO ESCHER EN BARCELONA DVD JUDAS...

2€
SPAIN

Nº 1.529 PROGRAMACIÓN DEL SÁBADO 3 AL VIERNES 9 DE JULIO DE 2021

Superentele

**GUÍA DE FICCIÓN
EN PLATAFORMAS**



La Voz Kids

Los asesores de los coaches en la recta final



Cine de julio

'Intemperie', 'Adiós',
'Hasta el cielo'...

Se buscan famosos

para concursar
en la televisión

**MAGGIE CIVANTOS, VÍCTIMA
DE UN SECUESTRO EN 'EXPRESS'**

LOS RODAJES DEL VERANO

P.V.P. CANARIAS: 2,10 €, SIN IVA
01529
8 413042149033

vida sana

MARTA CÁMARA

FOTO: GETTY

Mantén tu peso en vacaciones (y sin dieta)

El verano está lleno de tentaciones culinarias, pero con estos consejos podrás permitirte todas –o casi todas– sin riesgo de acumular kilos de más. ¡Disfrútalas!

Noes momento para ponerse a dieta. La vida social lo pone muy difícil, los chiringuitos de playa más aún y aunque, por lo general, nos apetece comer platos más ligeros, hay un montón de tentaciones culinarias extracalóricas disfrazadas de helados o cócteles. Eso por no hablar de la bajada de ritmo y de las horas que pasamos rendidos al dulce far niente. Hay que tirar de recursos –e imaginación– para disfrutar del verano sin que nos pase factura a la vuelta. La

Come muchas ensaladas, gazpacho, fruta y pescado

doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza, nos da las claves para restar hasta quinientas calorías al día sin darnos cuenta. Toma nota.

Introduce estos hábitos

En versión integral. Apuesta por los carbohidratos integrales: pasta, pan y arroz. La diferencia calórica no es demasiado significativa, pero comerás menos cantidad porque sacian más y su proceso digestivo es más lento.

La merienda 'zero'. Sáltate el modo de preparación recomen-

dado en el envase y mezcla gelatina dietética, que tiene solo 12 calorías por sobre, con un vaso de agua caliente y un yogurt desnatado. Puedes añadir frutas cortadas. Total de calorías: menos de cien, con todo el aporte de proteínas de la gelatina y las vitaminas que contienen las frutas.

Evita los procesados. Y no solo por su elevado aporte calórico. Los alimentos procesados o refinados hacen que el organismo se acidifique provocando cansancio, infecciones, malestar estomacal...

Todo en crudo. Cada cucharada de aceite tiene 108 calorías. ¿Utilizas solo una al cocinar? Súmate a la tendencia *raw*.

Un solo vaso de piña colada tiene 230 calorías. ¡Imagina el efecto!

Además del ahorro calórico, los alimentos crudos son más difíciles de digerir y hacen trabajar mucho más al aparato digestivo durante la digestión.

¿Refrescos y alcohol? Que sean 'sin'. ¿Ya has probado los tintos de verano 0 calorías y la cerveza 0 alcohol? La cerveza 'sin' tiene la mitad de calorías que la convencional. Cero es también el aporte calórico de los refrescos 0, pero si tienes tendencia a la hinchazón o los gases, opta



¿Y si comes fuera?

La doctora Mar Mira, de la clínica Mira + Cueto, nos da algunos consejos:

De aperitivo

- Frutos secos. Mucho mejor que las patatas fritas, pero modera la cantidad.
- Pepinillos en vinagre. Un poderoso aperitivo bajo en calorías, poseen una gran variedad de minerales y vitaminas.
- Mini brochetas de tomates cherry con queso fresco. La combinación aporta 85 calorías por cada 100 g, y gran cantidad de antioxidantes.

Comida principal

Elige bien entre las raciones que ofrecen e intenta evitar las frituras.

- Revuelto de espárragos trigueros, gambas y/o setas. No solo te llenará de energía, sino que es rico en vitaminas, fibras y minerales.
- Gazpacho. Muy saciante, rico en vitaminas C, A y E y en fibra, y bajo en calorías.
- Pescado. La merluza, el rape, el lenguado o el bacalao tienen un bajo aporte en grasas.
- Marisco. Apenas tiene aporte calórico y posee muy poca grasa y muchos minerales.

por bebidas libres de burbujas en su versión baja en calorías.

Alimentos light, con reservas. Es cierto que contienen como mínimo un 30 por ciento menos de calorías que su versión 'normal'. Sin embargo, pueden contener azúcares y añadidos nada saludables. Además, se corre el riesgo de comer más cantidad de ellos creyéndonos a salvo.

Frutas a evitar. Las hay. Prescinde de las que tengan mayor aporte de azúcar (uva, plátano, papaya, mango...) y, salvo que se haga ejercicio por la tarde (se puede comer una fruta antes), es mejor reservar las frutas para la primera hora de la mañana.



La cena perfecta... ¡y las bebidas a evitar!

Buenas combinaciones

Laura Parada, nutricionista de Slow Life House, nos da ideas deliciosas y saludables para cenar en verano.

- Brochetas de gambas con verduras y aceite de oliva.
- Ensalada de garbanzos con aguacate, tomate y huevo pochado.
- Espaguetis de calabacín con atún, tomate, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

- Verduras a la parrilla con aceite de oliva y humus.

Bebidas, bombas calóricas

Cuidado con las copas y los aperitivos de chiringuito. Para mantenerte en tu peso deberás reducir el consumo de alcohol y cócteles y optar siempre que sea posible por bebidas light. Una cerveza o una copa de vino están permitidas, pero cuidado con los

combinados veraniegos. La doctora Mira nos recuerda lo que contienen:

- Caipiriña. Tiene un alto contenido de alcohol y de calorías.
- Piña colada. Un vaso de este cóctel contiene nada menos que 230 calorías en el azúcar, la crema de coco y el alcohol.
- Margarita. Lleva azúcar que, unido a las calorías del tequila, dan como resultado una bomba alimentaria.



La playa puede ser tu gimnasio

Las doctora Mira nos dice cómo sacar el máximo partido a las horas de playa.

Pasea descalzo

Está demostrado que caminar sobre la arena es altamente beneficioso para la salud: mejora las dolencias de piernas y espalda, ya que supone una especie de masaje reflejo sobre la planta de los pies y un relax para las articulaciones; favorece la estimulación del sistema cardiovascular y renueva el flujo sanguíneo, a la vez que tonifica los músculos de piernas y glúteos. Lo recomendable es andar 20 o 30 minutos al día.

Salta las olas, nada, pedalea

Aprovecha el mar para ponerte en forma. La natación es uno de los deportes más completos y una de las disciplinas más antiestresantes que existen. Otra opción es alquilar unos pedales acuáticos para moldear las piernas y también puedes hacer estiramientos sobre la toalla para relajar los músculos.