

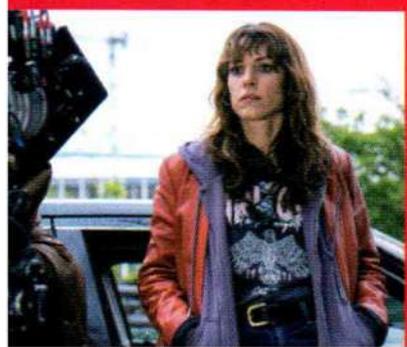
Nº 2.883
PROGRAMACIÓN DEL LUNES 5
AL DOMINGO 11 DE JULIO DE 2021
www.teleprograma.tv

1'80€
Spain
P.V.P. Canarias
1,90€ sin IVA



ROBERTO ÁLVAREZ, LUISA MARTÍN Y JUANJO ARTERO

1.000 DÍAS EN COMISARÍA



**RODAJES
DE VERANO**
Maggie Civantos
protagoniza la
serie 'Express'



**ANA ROSA
QUINTANA**
"Me merezco
decir lo
que pienso"

vida sana

Marta Cámara



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.

Noes momento para ponerse a dieta. La vida social lo pone muy difícil, los chiringuitos de playa más aún y aunque, nos apetece comer platos más ligeros, hay un montón de tentaciones culinarias extracalóricas disfrazadas de helados o cócteles. Hay que tirar de recursos –e imaginación– para disfrutar del verano sin que nos pase factura a la vuelta. La doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza, nos da las claves para restar

hasta quinientas calorías al día sin esfuerzo.

Come ensaladas, gazpacho y pescado

Con estos hábitos En versión integral.

Apuesta por los carbohidratos integrales. La diferencia calórica no es demasiado significativa, pero comerás menos cantidad porque sacian más y su proceso digestivo es mucho más lento.

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*, es decir, en crudo. Además del ahorro calórico, los alimentos crudos son más difíciles de digerir y hacen trabajar más al aparato digestivo.

¿Refrescos y alcohol? Que sean 'sin'. ¿Ya has probado los tintos de verano 0 calorías y la cerveza 0 alcohol? Cero es también el

¡Un vaso de piña colada tiene 230 calorías!

¿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. Bajos en calorías y con 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.

- Revuelto de 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.

aporte calórico de los refrescos 0, pero si tienes problemas con los gases o la hinchazón, opta por bebidas sin burbujas en su versión baja en calorías.

Alimentos light, con reservas. Contienen como mínimo un treinta por ciento menos de calorías que su versión 'normal'. Sin embargo, pueden contener azúcares y añadidos, y esto es aún peor.

Frutas a evitar. Prescinde de las que tengan mayor aporte de azúcar (uva, plátano, papaya, mango...) y, salvo que se haga ejercicio por la tarde, es mejor tomarlas por la mañana.