



Las saludables y sabrosas dietas de cada verano

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ANA MARCOS /
HENAR FERNÁNDEZ

El verano es la época ideal para comer sano y apostar por dietas ligeras. Sin embargo, las altas temperaturas también entrañan riesgos que hay que prevenir para poder disfrutar de las ventajitas estivales. Beber agua y extremar el cuidado y la higiene con los alimentos son las claves para garantizar la salud en estos meses. Según explica en 'El Bisturí' Anabel Aragón, responsable de Nutrición y Salud de Nestlé, el

calor hace que se prefieran recetas frías o templadas y platos menos laboriosos. Además, aparecen en los mercados un sinfín de frutas, hortalizas y pescados de temporada que aportan variedad y diversión a nuestra alimentación. Es el momento perfecto para innovar, apostar por comidas equilibradas y dejarse llevar por los colores, sabores y texturas veraniegas para llevar una dieta sana.

Alimentos frescos

«Mantener en nuestra despensa alimentos frescos donde predominen las frutas, hortalizas y legumbres y consumir alimentos bajos en grasa, pescados y carnes magras» es la premisa a seguir para lograr una alimentación saludable, afirma la nutricionista.

Además, la experta reconoce la importancia de que predomine el agua en todas

las comidas y también entre horas. «Es cierto que el verano puede animar al consumo de otros alimentos y bebidas ligados al ocio como los refrescos, la bollería, los helados y la comida rápida, y no es cuestión de rechazarlos de forma sistemática, pero no se deben consumir a diario ni en exceso si se quiere mantener una dieta sana».

El verano también es tiempo de ensaladas, «pero debemos tener en cuenta que pueden pasar de ser un plato muy equilibrado a convertirse en uno súper calórico si nos pasamos de tropezones o aceites», advierte Aragón.

Anabel también recomienda comer pescado 2 o 3 veces por semana y no abusar de las

BACTERIAS Y ALIMENTOS

Las intoxicaciones alimentarias son más fáciles de producirse en verano, ya que las bacterias prefieren temperaturas entre los 36 y 37 grados para vivir y reproducirse. «La intoxicación se produce cuando ingerimos alimentos, ya sea comida o bebida, que contienen organismos tóxicos, como pueden ser salmonella, E. Coli o anisakis, entre otros», afirma el doctor Gonzalo Guerra Flecha, fundador y especialista digestivo del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED). Las bacterias potencialmente

tóxicas pueden estar presentes en cualquier tipo de alimento: carnes, pescados, lácteos, mariscos, huevos, frutas o verduras. Es más, cabe la posibilidad de que la contaminación se produzca desde el origen hasta el momento del consumo en casa o en un restaurante. Los organismos tóxicos pueden entrar en contacto con frutas y verduras, por ejemplo, en el campo si han sido regadas con aguas contaminadas o bien han entrado en contacto con excrementos de animales. En el caso de las carnes, la contaminación puede ocurrir en el matadero o sala de despiece por una manipulación inadecuada. También puede suceder en el establecimiento donde se adquieren, por ejemplo, los pescados y mariscos por

una mala conservación. Y ya en casa o en un restaurante, si se ha roto la cadena del frío o bien se ha producido una incorrecta manipulación», asegura el experto. En la mayoría de los casos, las intoxicaciones son leves y los signos de las mismas desaparecen 2 o 3 días después, cuando ya se han eliminado por completo los alimentos contaminados. Consejos sencillos: Lavar adecuadamente frutas y verduras antes de comerlas crudas o cocinadas; no romper la cadena del frío en carnes, pescados y de productos congelados en general y lavarse las manos adecuadamente antes de manipular cualquier tipo de alimento, ya que en ellas se concentran multitud de gérmenes y bacterias.

