


infosalus / **nutrición**

Los nutricionistas ven esencial una dieta "equilibrada" para disfrutar de las vacaciones

Publicado 13/08/2018 10:58:18 

MADRID, 13 Ago. (EUROPA PRESS) -

En las vacaciones de verano es muy habitual descontrolar la alimentación y sin embargo, según los nutricionistas, es esencial mantener "una dieta saludable, equilibrada, completa, que sea nutritiva y que nos permita estar bien hidratados", eso sí siempre haciendo un equilibrio con lo que nos permita "disfrutar del verano".

El cirujano digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Eugenio Freire, ha detallado que "hay que controlar pero disfrutar", por lo que recomienda incidir en "hábitos que fomenten la prevención, como tener mucho cuidado con el consumo de alimentos, las cadenas de frío y tener siempre agua fresquita para hidratarse".

[Configuración de privacidad](#)

Además el doctor ha hecho especial hincapié en que "aunque es un tiempo de relajación", no debemos perder de vista "los excesos" y ha aconsejado "no excederse, con el alcohol o con comidas muy calóricas".

El cirujano digestivo ha incidido en que "hay que fomentar los buenos hábitos" y "lo más importante es el tema de la hidratación", "sobre todo en población susceptible como niños o ancianos". "El agua es esencial para hidratarse no vale con vino o cerveza, tiene que ser con agua".

La dieta también es muy relevante, y según el doctor Freire, "lo que más se debe consumir es fruta y verdura" y argumenta que "además hay que aprovechar la fruta del verano que está riquísima y que además tiene más del 80 o 90% de agua, por lo que también hidrata"

EL CORTE DE DIGESTION, ¿MITO?

El "famoso corte de digestión", según Eugenio Freire, es "en parte mito o leyenda urbana" y en parte cierto. Tal y como explica, "lo que sí puede ocurrir es que después de comer toda la sangre se va a la circulación intestinal por lo que habría menos cantidad de sangre en los músculos o vas a sentir algo más de fatiga".

"El cuerpo tiene sistemas de defensa que van mucho más allá de eso, pero sí es mejor comer y tener un momento de hacer la digestión y estar mas tranquilos para que la digestión no te resulte tan pesada"- cuenta Freire.

ALIMENTOS EN MAL ESTADO

El experto en nutrición, ha asegurado que lo que es "importantísimo" en verano es "cuidar el estado de los alimentos" que consumimos, porque hay muchas bacterias sensibles al calor como salmonelas y "muchas ventas ambulantes", de ahí que haya "un punto fundamental que es la prevención".

"En esta consulta siempre en verano tenemos un repunte de gastroenteritis de intoxicaciones de alimentos, por lo que recomendamos prestar atención a la higiene de los alimentos, elegir bien donde compramos o qué consumimos y conservar bien las cadenas de frío"- concluye Freire.

IMÁGENES DISPONIBLES EN EUROPA PRESS TELEVISIÓN

TELÉFONO DE CONTACTO 91 345 44 06

Patrocinado 