



17.06.2021 - 12:00

En verano, aunque estemos de vacaciones, **no debemos alterar demasiado nuestros hábitos de vida**. Algunas licencias sí, pero no salirnos del todo de nuestros hábitos.

En este sentido, lo que debemos hacer es "seguir comiendo verduras, aunque sean preparadas de otra manera; comer un poco más ligero por la noche (o si la comida social es por la noche hacer un almuerzo más ligero); y si vamos a comer carbohidratos complejos como pan o patata, que no siempre sea pan blanco (si se puede escoger integral o de cereales), y comer las patatas, pero no siempre fritas", señala el doctor **Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED)**.

En verano, aunque estemos de vacaciones, no debemos alterar demasiado nuestros hábitos de vida

Asimismo, si la carne, el pescado o los entrantes van empanados o rebozados, entonces no comer pan y, por supuesto, **no abusar de rebozados o empanados**. Tratar de comer una porción de carbohidrato, pero no juntar 2 (pan y patatas, arroz y pan, pasta y pan).

"No comer postre o escoger algo con fruta, pero no el más calórico. Si vamos a comer postre muy calórico, entonces no comer empanados ni acompañar la comida con pan. **Beber más frecuentemente vino que cerveza o prescindir en algunas comidas de alcohol**. Además, mantener el ejercicio como cuando no estamos de vacaciones es fundamental", añade el doctor.

En cuanto a los alimentos que hay que evitar en mayor medida, el doctor Carrera destaca, sobre todo, los dulces. También moderar el consumo de alcohol y elegir preferentemente vino. **Evitar la comida rápida y los empanados o rebozados y moderar las harinas blancas y las grasas**, como nata o mantequilla, en los platos.

¿Es necesario seguir haciendo las cinco comidas al día o podemos saltarnos alguna? "Sí podemos mantener las 5 comidas al día, pero si va a haber una comida calórica y social, entonces compensar las calorías del día comiendo las otras 4 comidas más livianas, con fruta, verdura, pollo, pescado, legumbres y sin harinas. Las comidas intermedias deben ser fruta o unos pocos frutos secos (no más de 10 unidades)", concluye el doctor.