



10 ideas para no ganar kilos este verano... y disfrutar 'trampeando' y sin prohibiciones

ILUSTRACIÓN ADOBE STOCK / GENERADA CON IA

SOLANGE VÁZQUEZ



Nos cuidamos durante todo el año –o, al menos, lo intentamos–, pero llegan estas fechas y nos damos licencia para todo. Y este relax a todo trapo en nuestros hábitos saludables se traduce al final del verano en... 3 o 4 kilos de más, que es la media que engordamos los españoles en esta época. ¿Y si este año intentamos regresar a la rutina sin esa carga extra? Antonio Murillo, docente en el Programa Avanzado en Nutrición Deportiva de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), afirma que, si seguimos unas sencillas pautas y nos olvidamos del 'todo vale', nuestro peso no se moverá. «Asociamos rutinas de trabajo o estudios con rutinas de alimentación y ejercicio y, por eso, cuando estamos de vacaciones lo metemos todo en el mismo saco: puesto que no hacemos una cosa, tampoco la otra. Borrarnos todo. Y ese es el problema. El verano es para darse un res-

piro de las obligaciones, no para abandonar los buenos hábitos. De hecho, hasta podemos mejorarlos», indica. Y, según asegura, sin privarse de algunos caprichos. He aquí diez ideas para disfrutar y no volver con kilos de más.

1. Muévete, incluso más

Según Murillo, aunque comamos algo más, si aumentamos el ejercicio, no habrá estragos. Correr, bici, nadar, largos paseos... El verano nos ofrece oportunidades «que debemos aprovechar». «Además, si hacemos deporte durante todo el año, al cuerpo no le viene bien el parar en seco en verano», advierte.

2. Refrescos azucarados, no

Son lo peor, la bestia negra a evitar. Mejor una cerveza sin alcohol: a nivel calórico, no hay color (o incluso con alcohol, aunque ningún experto en salud recomendaría nada con alcohol). Podemos tirar de refrescos sin azúcar. O agua con gas. O infusiones frías.

3. Helados, sí, pero sanos

¿Quién no quiere un helado en verano? Pues vamos a elegir uno artesano, a poder ser. Y mejor si

es de los que se hacen con yogur, que son muy sanos y mucho menos calóricos. «También hay algunos hechos con zumos de fruta muy recomendables», apunta Murillo.

4. Más pescado en la barbacoa

¿Y si cambiamos el chip y, en lugar de optar por chorizos, panceta y costillas, apostamos por pescados y mariscos... ¡o mejillones!? «La diferencia calórica es abismal. Y es más sano. Sardinas, atún, caballa... resultan muy sabrosos. También, por qué no, podemos incluir calabacín y otras verduras». Y carne, que no está prohibida, pero magra.

5. Seguir comiendo legumbres

Abandonarlas en verano es un error. Son muy saciantes y tienen muchísimas propiedades. Si nos dan pereza por el calor, hay que incorporarlas a las ensaladas.

6. Aliños potentes

Para no comer lo de siempre, es un buen truco aliñar los platos de forma distinta y muy sabrosa. El paladar tiene que notar que estamos en una época especial. De hecho, cuanto más potentes sean los aliños, menos sal usaremos y

menos aceite... y mejor para nuestro cuerpo. Murillo pone un ejemplo: un tartar de lentejas cocidas aliñado con pepinillo picado y tomates secos. «La aceituna negra o la alcaparra triturada también quedan genial», recomienda.

7. Compartir platos... y postres

«Cuando salgamos fuera a comer, es mejor pedir varios platos para compartir. Comeremos menos y picaremos de todo, es más divertido y nos dejará más satisfechos», indica Murillo. Y, sobre todo, los postres, que son tan calóricos,

EL EXTRA VERANIEGO

3 o 4

kilos de media es lo que engordamos los españoles en verano. «Hay que quitarse esos kilos rápido al volver a la rutina –aconseja Murillo–. Si lo haces, el cuerpo te responderá enseguida, pero si lo dilatas, se relaja y cuesta más».

siempre compartidos. A menudo tenemos el capricho de algo dulce, pero no nos hace falta una gran ración, con un poquito vale.

8. Elegir espetos y paella

Los chiringuitos ya no son el paraíso exclusivo de los fritos (que sí debemos evitar, salvo alguna excepción). «Se pueden pedir espetos o incluso una paella», indica. ¿¡Paella!? «Con una ensalada es una comida perfecta y engorda menos que muchas cosas que creemos más ligeras, como pescados regados de sofrito o una verdura con una salsa que lleve mucha grasa», aclara.

9. Snacks buenos

Los encurtidos son tus aliados, mucho mejores que las patatas fritas –son tremendamente calóricas– o los frutos secos.

10. A tope de fruta y verdura

Abusemos de las ensaladas 'creativas' –«un día con arroz, otro con pasta, con legumbres, con patata»– y también de las hortalizas de verano, que lo mismo que las frutas de temporada «tienen mucha agua y resultan muy refrescantes y saciantes», recuerda Murillo.