

Oihane Fuertes, nutricionista del Hospital Quirónsalud Vitoria: "El orden en el que se colocan los alimentos en el tupper es relevante para conservar mejor la ensalada"

Con la llegada del verano y las actividades al aire libre, muchas personas buscan opciones para mantener una alimentación saludable durante todo el día, incluso mientras disfrutan de un chapuzón en cualquier pantano alavés

Pasar el día fuera de casa no implica comer poco saludable. Y es que, con la llegada del verano y las actividades al aire libre, muchas personas buscan opciones para mantener una alimentación saludable durante todo el día, incluso mientras disfrutan de un chapuzón en cualquier pantano alavés. Oihane Fuertes, nutricionista del Hospital Quirónsalud Vitoria, ofrece una serie de recomendaciones para preparar un menú balanceado y nutritivo que acompañe estos momentos de ocio.

"Hoy en día existen múltiples platos que se pueden preparar fácilmente y que son tanto saludables como sabrosos", explica la especialista. También subraya la importancia de incluir todos los macronutrientes esenciales en la comida: carbohidratos para proporcionar energía, proteínas para fortalecer el músculo y grasas saludables para un efecto saciante.

Para planes en el agua, es crucial evitar alimentos con altos contenidos de carbohidratos de rápida absorción, como las patatas fritas. En su lugar, una buena opción sería llevar una ensalada bien compuesta:

Base de hojas: lechuga, espinacas, canónigos, rúcula, brotes, endivias.

Otros vegetales: tomate, cebolla, pimiento, zanahoria, calabacín, pepino, espárragos, champiñones.

Fruta de temporada: melocotón, paraguayo, cerezas, piña, mango, melón, sandía, frambuesas.

Proteína de calidad: garbanzos, edamame, huevo cocido, queso, pavo, salmón ahumado, atún de lata, langostinos cocidos.

Cereales/tubérculos: patata, boniato, arroz integral, quinoa, picatostes de pan integral, pasta integral.

Grasas saludables: aceite de oliva, aceitunas, aguacate, semillas, frutos secos.

Extras: hierbas frescas, especias, salsa de soja, vinagretas, tomate seco.

"El orden en el que se colocan estos alimentos en el tupper también es relevante para conservar mejor la ensalada", explica la nutricionista. El aliño debe ir primero, seguido por vegetales de mayor densidad, alimentos proteicos, hidratos de carbono, vegetales de hoja verde y, finalmente, las semillas.

¿Y para los más pequeños?

Cuando se trata de niños, la clave es ofrecerles una comida rica, saludable y cómoda. Un bocadillo de

pan integral con tortilla francesa, ½ aguacate untado y 3-4 rodajas de tomate es una opción excelente. Para el postre, "un yogur con frambuesas es nutritivo y saciante". Oihane Fuertes destaca la importancia de que los niños se acostumbren progresivamente a los sabores naturales de los alimentos para evitar rechazos.

Para aquellos que practican deporte en verano, la hidratación es fundamental. Se debe beber agua antes, durante y después de la actividad física para evitar la deshidratación, que puede afectar el rendimiento y la coordinación: "cuando hacemos deporte debemos tratar de no tener una sensación excesiva de sed, ya que se trata de una alarma interna del organismo para avisarnos de que existe una deshidratación, lo que va a conllevar una disminución del rendimiento deportivo", indica la especialista. Además, destaca que se debe beber agua en tragos pequeños y no muy fría para evitar el choque térmico. Antes de hacer ejercicio, la nutricionista recomienda consumir alimentos ricos en carbohidratos como plátano o yogur con copos de avena, ya que proporcionarán la energía necesaria. Después del ejercicio, una ingesta rica en proteínas y carbohidratos: "un bocadillo de jamón serrano o un trozo de tortilla de patata son un buen ejemplo para ayudarnos en la recuperación muscular", explica.

¿Existen alimentos que favorecen el descanso?

Al regresar a casa, Fuertes recomienda optar por "comidas sencillas y nutritivas que no supongan mucho esfuerzo culinario, pero que aporten proteína para mejorar la recuperación del músculo y así poder tener un mejor descanso". Un revuelto de champiñones o pechugas de pollo a la plancha con salsa de tomate natural, acompañado de una fruta e infusión de postre, son opciones ideales para una cena ligera y saludable.

Estas recomendaciones no solo facilitan la preparación de comidas saludables para un día fuera, sino que también aseguran que se mantenga una alimentación equilibrada y nutritiva en cualquier circunstancia.

Datos de contacto:

Andrea Mercado
Hospital Quirónsalud Vitoria
639434655

Nota de prensa publicada en: [Vitoria](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Viaje País Vasco](#) [Consumo](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>