

Cinco hábitos para conseguir una alimentación healthy este verano

[Multimedia](#)

Las vacaciones de verano pueden ser la causa que "nos aleje" de una alimentación saludable, pero manteniendo un hábito diario, se puede disfrutar de la comida en cualquier momento. La cadena de restauración, DO EAT!, apuesta por la variedad y la calidad de los alimentos como bases para una rutina sana. Planificarse, beber agua o la variedad en las comidas, son algunos de los consejos que recomiendan para conseguir una alimentación regulada y beneficiosa

Con la llegada de las vacaciones de verano, es fácil dejarse llevar. Playa, vermicelli, cenas con amigos... Sin duda, requiere de mucha fuerza de voluntad mantener los hábitos saludables en la alimentación. Aunque no hay que olvidarse de disfrutar y darse algún capricho, no todo tiene por qué ser un exceso: es importante mantener al cuerpo en sintonía para disfrutar de las vacaciones sin castigarlo.

Tener buenos hábitos alimenticios ayuda al organismo y a la mente. De hecho, un estudio publicado por *Frontiers in Nutrition* destaca que una correcta alimentación prevendría el desarrollo de trastornos mentales.

Por ello, la comida healthy tiene un importante peso en el cuerpo, ya que es importante saber controlar la dieta diaria y no es solo una cuestión de calorías, sino también de una instauración de distintos hábitos como una buena hidratación o comer variado.

Consciente de ello, los expertos de [DO EAT!](#), la cadena de restauración pionera en la introducción del concepto Fast&Good, apuestan por una alimentación sana y variada incluso estando de vacaciones. Desde su experiencia, dan cinco consejos para conseguir llevar una alimentación saludable este verano:

- Hacer un plan de comidas: improvisar tiene a veces sus inconvenientes. A la hora de comer, es importante tener claro un menú diario y evitar decidir en el último momento, ya que se puede tender a comer "platos menos sanos". Por eso, tener un calendario con diferentes comidas ayudará a controlar mejor lo que se come diariamente, ya sea en casa o fuera.
- Platos variados: en la variedad está el gusto. Es recomendable comprar alimentos que se puedan combinar para preparar platos diferentes y así evitar caer en la rutina. Por ejemplo, las verduras o legumbres se pueden preparar en ensaladas o salteados.
- Beber mucha agua: la Organización Mundial de la Salud recomienda consumir entre 1,5 y 2 litros de agua cada día. De esta manera, ayudará a

regular el hambre y a estar bien hidratado. Además, se debe evitar beber bebidas con gas o azucaradas.

- Comer despacio: se consigue una mejor digestión, además de saciarse antes. Si se come muy deprisa, no se deja tiempo suficiente para que las señales de saciedad del sistema digestivo le digan al cerebro que ya se está saciado. Normalmente estas señales requieren de unos 20 minutos desde que ese empieza a comer.
- Apostar por las grasas buenas: el aguacate, el aceite de oliva, las nueces o el pescado azul son algunos de los alimentos ricos en grasas saludables y perfectos para acompañar las comidas de verano. Hay que tratar de evitar todos aquellos que tengan grasas vegetales refinadas (aceite de palma, girasol...), presentes en mayoría de los alimentos procesados.

Diego Pérez Crespo y Jaime Arteaga Maestre, socios fundadores de DO EAT!, consideran que "lo importante es conseguir un equilibrio alimenticio y que nuestros alimentos tengan la mejor calidad posible. El verano está para disfrutarlo y tener algún exceso, pero ¿quién dice que no se pueda llevar una alimentación healthy? El concepto de vida saludable va más allá del físico. Se trata de conseguir hábitos diarios que ayuden a nuestra calidad de vida y, una buena alimentación es fundamental para ello".
