



NOTA DE PRENSA

Dietistas-nutricionistas: es posible disfrutar del verano sin abandonar la alimentación saludable

- El CGCODN recomienda mantener hábitos alimentarios saludables, aunque con cierta flexibilidad, y advierte de los riesgos de recurrir a dietas “expres” para compensar excesos.

25 julio 2024 – El verano y las vacaciones invitan a aprovechar más los días, salir a comer o cenar fuera de casa, tomar el aperitivo, ir a fiestas o actividades al aire libre... Como consecuencia, los hábitos y rutinas se dejan de lado y el estilo de vida se vuelve más desordenado y sedentario, lo que también incluye los hábitos alimentarios. Como consecuencia, se puede ver aumentado el peso, lo que hace que algunas personas tengan sentimiento de culpabilidad y se “castiguen” para redimir lo aumentado durante las vacaciones.

El [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas](#) (CGCODN) recuerda a la población que **es posible disfrutar del verano y mantener una alimentación saludable, manteniendo buenos hábitos la mayor parte del tiempo pero sin necesidad de ser estrictos, y advierte de los riesgos de acudir a dietas expres para compensar “excesos”**.

Ante la llegada de la temporada estival, los dietistas-nutricionistas reciben a pacientes cuya principal preocupación es acabar el verano con exceso de peso o alterado su perfil de salud, por el incremento de factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol elevado, o el descontrol en la glucemia. **“Las comidas que solemos ingerir fuera de casa tienden a ser menos “saludables”, tanto por la forma de cocinado como por la composición, ya que habitualmente suelen ser ricas en grasas no saludables, azúcares y sal, aunque los restaurantes cada vez disponen de más opciones entre las que elegir platos más saludables y sostenibles. Además, muchas veces las acompañamos con bebidas alcohólicas, lo que supone un riesgo añadido, pues no hay una cantidad mínima de alcohol que esté exenta de riesgo”,** explica M^a José Ibáñez, dietista-nutricionista y secretaria del CGCODN.

¿Es esto un problema? M^a José Ibáñez lo deja claro: **“Para una persona sana no lo es, siempre que lo hagamos de forma ocasional. El problema surge si convertimos este tipo de comidas en nuestra forma de alimentación habitual durante un largo periodo. Sin embargo, en personas que deben controlar sus factores de riesgo, el impacto en la salud podría ser relevante, en cuyo caso, es mejor elegir alimentos y bebidas acorde a su condición de salud”**.

La clave, por tanto, es la misma que cualquier otra época del año: comer una amplia variedad de alimentos que permita seguir un patrón de alimentación saludable, y evitar el exceso de sedentarismo procurando realizar algún tipo de actividad física (salir a caminar, nadar en la playa o piscina...).

“El verano no requiere de una alimentación diferente a la del resto del año, pero sí invita a disfrutar de muchos productos de temporada. Una alimentación basada en hortalizas y –frutas,

Comunicación

Rebeca Valenciano

prensa@consejodietistasnutricionistas.com

Móvil 651 420 448

platos veraniegos de legumbres y cereales, frutos secos y moderada en huevos, pescados, lácteos o carnes magras, donde el aceite de oliva sea la grasa principal de cocinado, nos ayudará a mantener una alimentación saludable y más sostenible”, indica Ibáñez.

Otro aspecto a tener en cuenta en la época estival es la importancia de hidratarse, para lo que Ibáñez recomienda **“beber abundante agua a lo largo del día, y aprovechar alimentos que nos aporten agua y nos refresquen, como hortalizas y frutas, sopas frías, salmorejo, gazpacho o ensaladas”**. Eso sí, la dietista-nutricionista advierte: **“El alcohol, aunque creamos que nos “refresca”, no hidrata, más bien al contrario, ya que aumenta la cantidad de orina, provocando pérdida de líquido y riesgo de deshidratación. Además, es un tóxico que debe evitarse, o en caso contrario, no exceder un máximo de dos bebidas (copa de vino, cerveza, etc.) en hombre y una en mujeres”**.

Por último, desde el CGCODN recomiendan en esta época del año, debido al mayor riesgo por las altas temperaturas, controlar especialmente la seguridad alimentaria cuando se come fuera de casa. Es importante recordar que es obligatorio tener acceso a la información sobre alérgenos en los restaurantes o establecimientos de comida donde vayamos, también en los mercados y puestos callejeros, evitando aquellos que muestren dejadez en la higiene, para evitar reacciones adversas o toxiinfecciones alimentarias que nos estropeen las vacaciones.

Comunicación

Rebeca Valenciano
prensa@consejodietistasnutricionistas.com
Móvil 651 420 448