

# Merendas saludables – Alimentación saludable en verano

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El verano es una época del año que invita a disfrutar del buen tiempo, las actividades al aire libre y, a menudo, a relajarnos un poco más en cuanto a nuestras rutinas alimenticias. Sin embargo, mantener una alimentación saludable durante estos meses no solo es posible, sino también beneficioso para disfrutar al máximo de las vacaciones.

## Importancia de una alimentación saludable en verano

Durante el verano, nuestros hábitos suelen cambiar. Los horarios se flexibilizan, las comidas fuera de casa se incrementan, y la tentación de consumir alimentos menos saludables aumentan. Helados, refrescos, bebidas alcohólicas y comidas rápidas se convierten en protagonistas, y esto puede afectar a nuestra salud y bienestar.

Es fundamental mantener una alimentación equilibrada que nos aporte la energía necesaria para disfrutar de todas las actividades veraniegas sin sentirnos con falta de energía.

## Consejos para una alimentación saludable en verano

- **Hidratación:** una buena hidratación es esencial para combatir las altas temperaturas y mantenernos activos. Podemos complementar la hidratación con infusiones frías o aguas saborizadas con menta o hierbabuena.

- **Frutas y verduras:** incrementar el consumo de frutas y verduras frescas, que no solo hidratan, sino que aportan vitaminas y minerales esenciales. Recuerda incluir al menos un 50% de vegetales en las comidas principales y que la fruta sea el alimento de elección sin queremos postre.

- **Proteínas magras:** las proteínas magras como legumbres, pescado, pollo o pavo; ayudan a mantenernos saciados y a construir y reparar los tejidos.

- **Evitar los ultraprocesados:** reducir el consumo de alimentos ultraprocesados que suelen tener altos en azúcares, grasas saturadas y sal.

- **Comer con regularidad:** mantener horarios regulares para las comidas para evitar el picoteo constante, que a menudo conduce a un consumo excesivo.

- **Utiliza la moderación:** permítete disfrutar de algunas indulgencias de vez en cuando, pero con moderación y sin que se convierta en una constante.

- **Aprende recetas nuevas:** las vacaciones es un buen momento para aprender nuevas recetas frescas y saludables, aprovechando las frutas y verduras de verano y como una buena manera de inclusión de las legumbres.

## Ideas de aperitivos o meriendas saludables

Llevar aperitivos o meriendas saludables es una excelente manera de evitar la tentación de consumir alimentos menos saludables. Aquí algunas ideas:

- **Frutas frescas:** llevar frutas como sandía, melón, manzanas, uvas o fresas, que son refrescantes y fáciles de transportar. Puedes llevarlas cortadas en una fiambra para mayor comodidad.

- **Frutos secos y semillas:** almendras, nueces, pistachos y semillas de girasol son opciones nutritivas y fáciles de llevar. Aportan grasas saludables y proteínas. Es preferible consumir los frutos secos naturales o tostados sin sal.

- **Palitos de verduras con hummus:** cortar zanahorias, apio, pepino y pimientos en tiras y acompañarlos con hummus. Es una merienda fresca y llena de fibra y proteínas.

- **Yogur natural con frutas:** el yogur natural es una excelente fuente de proteínas y probióticos. Puedes llevarlo en una fiambra con frutas cortadas.

- **Bocadillos saludables:** preparar bocadillos con pan integral, aguacate, tomate, queso fresco o pavo, junto con diferentes verduras como lechuga, tomate, pimientos asados, etc. Evitar embutidos grasos y salsas.

- **Barritas de cereales caseras:** hacer tus propias barritas de cereales con avena, miel, frutos secos y semillas es una opción saludable y deliciosa.

En resumen, mantener una alimentación saludable en verano es completamente posible con un poco de planificación y la elección de alimentos frescos y nutritivos. Así podrás disfrutar de todas las actividades veraniegas con energía y bienestar.

