



BLOG NUTRICIÓN JULIO 2024

Desde el **Servicio de Endocrinología y Nutrición**, queremos seguir compartiendo contenido nutricional en nuestro Blog.

En este mes de julio, con la llegada del verano y las vacaciones, mantener una alimentación equilibrada es un desafío, ya que estamos más tiempo con los amigos y la familia fuera de casa. Sin embargo, con **algunos consejos prácticos**, es posible **disfrutar de comidas saludables sin importar donde estés**. A continuación, te ofrecemos una guía para que este verano puedas cuidar de tu salud mientras disfrutas al máximo de tu tiempo libre.

ANTES DE SALIR ¡PLANIFÍCATE!

- ✓ Te recomendamos tomar una fruta, crudites de verduras, tomates cherrys, unos frutos secos, un vaso de gazpacho o salmorejo, para **no llegar con mucha hambre** y evitar así elecciones impulsivas y menos saludables cuando comas fuera de casa.

ELIGE LUGARES CON OPCIONES SALUDABLES

- ✓ Selecciona restaurantes o locales que ofrezcan algunas opciones más saludables.
- ✓ ¡No dudes en preguntar al personal sobre las alternativas más sanas que ofrecen!

DURANTE LA COMIDA

- ✓ Elige el **aliño tradicional**, aceite de oliva y vinagre de vino o balsámico sin azúcar, evitando las salsas.
- ✓ Opta por **ensaladas y verduras**, ya que son una excelente opción nutricional y desde la **huerta riojana** se ofrece una gran variedad. ¡Asegúrate que sean productos de temporada y de cercanía!
- ✓ **Controla las porciones** compartiendo el plato principal si es generoso o toma **dos primeros platos** en caso de que los segundos estén muy condimentados, fritos o empanados.
- ✓ **Sustituye** las guarniciones de patatas fritas, por ensalada o verduras salteadas o al vapor.
- ✓ Antes de comer **el postre**, cuestiona si ya te encuentras satisfecho y decide si o pides o no. Preferiblemente elige fruta, infusión o café o comparte el postre.
- ✓ Come **despacio y saborea** cada bocado, no solo mejora tu digestión, sino que te ayuda a ser consciente de como tu cuerpo está de saciado y satisfecho, evitando excesos.
- ✓ El **agua es la mejor opción** para mantenerse hidratado y evitar golpes de calor.



Mantener una alimentación saludable mientras disfrutas del verano fuera de casa es completamente posible con un poco de **planificación y conciencia en tus elecciones**.

¡Este verano saborea cada momento con salud y vitalidad!