

Alimentación durante las vacaciones

Disfrutar del viaje no significa que tengamos que resignar la elección de estar bien con nuestro cuerpo y salud. Elegí darte un gustito, pero que sea pequeño y que realmente valga la pena.

- Si te vas por más de 15 días: llévate alguna prenda que te sirva de testigo y te permita saber si te estas manteniendo o sin darte cuenta estas teniendo excesos que te hicieron engordar.
- Recordá incorporar mucha cantidad de líquido durante el día.
- No pierdas de vista las porciones aunque comas sano. En los restaurantes suelen ser abundantes y una estrategia podría ser compartirlas.
- Evitá las preparaciones muy elaboradas con agregado de aderezos, salsas y cremas.
- Sé cuidadoso con las bebidas. Las bebidas alcohólicas como la cerveza incrementan mucho el aporte energético y dan más apetito.
- Incluí en la valija calzado y ropa para caminar e intentá hacerlo con regularidad.
- Si tenés algún dispositivo (ej teléfono celular) con contador de pasos. Establece como objetivo llegar a los 10.000 pasos al día o 5 km.

A continuación, te acercamos algunas opciones a tener en cuenta, a la hora de elegir tus comidas.

Desayuno:

Una opción para las vacaciones es reforzar el desayuno y realizar un almuerzo bien frugal, por ejemplo:

- Te o café con leche, 1 tostada de pan de salvado con 1 feta de jamón cocido y una feta de queso (se puede gratinar y agregar tomate en rodajas), 1 cucharada de huevos revueltos o 1 huevo duro.
- 1 ensalada de frutas o 1 plato de frutas de estación (hasta 3 frutas)

Almuerzo:

Si optó por el desayuno reforzado elegir para el mediodía alguna de las siguientes opciones:

- Un yogur con frutas.
- Un licuado de frutas sin azúcar.
- Un yogur bebible y una fruta fresca.
- Una ensalada de vegetales frescos.

En el caso de haber desayunado liviano podrá incorporarse una porción de carne magra, pollo o pescado con guarnición de ensalada. Para esta situación, considerar algunas otras sugerencias:

- 1 porción de tarta de verduras (espinaca, zapallitos, tricolor, pollo o atún).
- Sándwich de pan árabe (también puede ser 2 rebanadas finas de pan lactal) relleno con lechuga, tomate, pollo frío, carne fría, jamón, lomito o atún.

Merienda:

Elegir una de las siguientes opciones:

- Infusión con leche descremada + 3 galletitas (o galletas de arroz) c/ queso untable descremado o mermelada diet.
- Infusión o yogur bebible con 2 vainillas o 2 bay biscuits.
- Gaseosa light o yogur bebible + 2 fetas de jamón cocido y 2 fetas de queso de máquina.
- Infusión con leche descremada + 1 rodaja de pan lactal integral + 1 feta de queso port salut descremado.
- Infusión o gaseosa diet + 1 barrita de cereal.
- Infusión o yogur + alfajor de 100 kcal o barra de cereal.
- Yogur descremado + 1 fruta o ensalada de frutas.
- Licuado con 1/2 taza de leche y 1/2 banana o licuado de agua con 2 frutas.

Cena:

Si no se incorporó una fuente de proteínas durante el día, debería en este momento.

Si se ingirió algo de carne, pollo o pescado en el almuerzo, la cena podría ser liviana. Aquí van algunas alternativas:

- Panaché de verduras.
- 1 Huevo duro con 2 fetas de jamón cocido y 1 tomate.
- 1/2 lata de atún o 2 kani kama con ensalada.
- 1 sopa instantánea light y 1 porción de ensalada de frutas.

Postre: Fruta, yogur o postre diet.

Lic. en Nutrición Cecilia Martinelli

Disertante de los talleres de Peso Saludable