

Merendas saudables – Alimentación saludable no verán

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O verán é unha época do ano que convida a gozar do bo tempo, as actividades ao aire libre e, a miúdo, a relaxarnos un pouco máis en canto ás nosas rutinas alimenticias. Con todo, manter unha alimentación saudable durante estes meses non só é posible, senón tamén beneficioso para gozar ao máximo das vacacións.

Importancia dunha alimentación saudable no verán

Durante o verán, os nosos hábitos adoitan cambiar. Os horarios flexibilízanse, as comidas fóra de casa incrementanse, e a tentación de consumir alimentos menos saudables aumentan. Xeados, refrescos, bebidas alcohólicas e comidas rápidas convertense en protagonistas, e isto pode afectar á nosa saúde e benestar.

É fundamental manter unha alimentación equilibrada que nos achegue a enerxía necesaria para gozar de todas as actividades estivais sen sentirnos con falta de enerxía.

Consellos para unha alimentación saudable no verán

- **Hidratación:** unha boa hidratación é esencial para combater as altas temperaturas e mantervos activos. Podemos complementar a hidratación con infusións frías ou augas saborizadas con menta OU hortelá.
- **Froitas e verduras:** incrementar o consumo de froitas e verduras frescas, que non só hidratan, senón que achegan vitaminas e minerais esenciais. Lembra incluír polo menos un 50% de vexetais nas comidas principais e que a froita sexa o alimento de elección sen queremos sobremesa.
- **Proteínas magras:** as proteínas magras como legumes, peixe, pito ou pavo; axudan a manternos saciados e a construír e reparar os tecidos.
- **Evitar os ultraprocesados:** reducir o consumo de alimentos ultraprocesados que adoitan ter altos en azucres, graxas saturadas e sal.
- **Comer con regularidade:** manter horarios regulares para as comidas para evitar o picoteo constante, que a miúdo conduce a un consumo excesivo.
- **Utiliza a moderación:** permíteche gozar dalgunhas indulxencias de cando en vez, pero con moderación e sen que se converta nunha constante.
- **Aprende receitas novas:** as vacacións é un bo momento para aprender novas receitas frescas e saudables, aproveitando as froitas e verduras de verán e como unha boa maneira de inclusión dos legumes.

Ideas de aperitivos ou merendas saudables

Leva aperitivos ou merendas saudables é unha excelente maneira de evitar a tentación de consumir alimentos menos saudables. Aquí algunhas ideas:

- **Froitas frescas:** levar froitas como sandía, melón, mazás, uvas ou amorodos, que son refrescantes e fáciles de transportar. Podes levalas cortadas nunha fiambreira para maior comodidade.
- **Froitos secos e sementes:** améndoas, nozes, pistachos e sementes de xirasol son opcións nutritivas e fáciles de levar. Achegan graxas saudables e proteínas. É preferible consumir os froitos secos naturais ou tostados sen sal.
- **Palitos de verduras con hummus:** cortar cenorias, apio, cogombro e pementos en tiras e acompañalos con hummus. É unha merenda fresca e chea de fibra e proteínas.
- **Iogur natural con froitas:** o iogur natural é unha excelente fonte de proteínas e probióticos. Podes levalo nunha fiambreira con froitas cortadas.
- **Bocadillos saudables:** preparar bocadillos con pan integral, aguacate, tomate, queixo fresco ou pavo, xunto con diferentes verduras como leituga, tomate, pementos asados etc. Evitar embutidos graxos e salsas.
- **Barritas de cereais caseiras:** facer as túas propias barritas de cereais con avena, mel, froitos secos e sementes é unha opción saudable e deliciosa.

En resumo, manter unha alimentación saudable no verán é completamente posible cun pouco de planificación e a elección de alimentos frescos e nutritivos. Así poderás gozar de todas as actividades estivais con enerxía e benestar.

