Publicado en Madrid el 16/08/2019

Herbalife Nutrition da consejos para mantener una dieta equilibrada este verano

Herbalife Nutrition ha preparado una serie de consejos para disfrutar de las vacaciones sin sacrificar la sana alimentación

La gastronomía mediterránea es una de las más completas y sanas. Sin embargo, los europeos suelen incurrir en excesos en la ingesta calórica.

El ajetreo de la vida cotidiana y la mala alimentación ha llevado a que más de la mitad de los adultos europeos tengan sobrepeso y 20% entren en la categoría de obesos, según datos de la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud.

Aunque en el verano el estrés y las responsabilidades disminuyen, no se debe bajar la guardia. Durante las vacaciones se suele pasar mucho tiempo fuera de casa consumiendo alimentos que no siempre cumplen las condiciones higiénicas requeridas y en porciones que están por debajo o por encima de las calorías recomendadas.

Por ello, la multinacional especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, ha preparado una serie de consejos prácticos para mantener una dieta sana estas vacaciones:

Cocina por “lotes”. La clave está en la planificación semanal que permitirá definir platos equilibrados que se consumirán a lo largo de la semana. Se ahorra tiempo, pues no se tendrá que pensar en qué cocinar cada día y se podrá comprar y preparar con antelación los platos que se vayan a consumir en los próximos días. Se puede además usar los mismos ingredientes para platos diferentes. Que nada impida pasar tiempo de calidad con la familia en la playa.

Reciclar las comidas. Al momento de cocinar, se puede preparar una porción adicional que se puede usar para la próxima comida o llevar en una tartera para comer en la playa. Y si no apetece consumirla inmediatamente, siempre se tiene la opción de congelarla y usarla en los días siguientes.

Usa los enlatados con moderación. Algunas opciones de comida enlatada, consumidas con moderación, como el atún, las sardinas o las conservas vegetales son prácticas y no entrañan riesgos de contaminación o de estropearse por el calor. Son una estupenda alternativa para ahorrar tiempo durante las vacaciones, pero se debe tener en cuenta que en muchos casos estos productos contienen líquidos conservantes con sal añadida que deben vaciarse de la lata antes del consumo.

Aumenta el consumo de frutas y vegetales. Si no se tiene la opción de consumir frutas frescas de temporada, se puede optar por frutas congeladas o vegetales enlatados. Lo recomendable es establecer un equilibrio entre los productos frescos y los congelados, y vigilar que estos últimos no tengan sal o azúcar añadido.

Abastecerse de aperitivos saludables. Si la ajetreada agenda veraniega impide sentarse a la mesa a comer o lleva a alimentarse a deshoras, es una buena opción tener siempre a la mano cosas para picar como frutas deshidratadas, barrita o batidos energéticos, palitos de zanahoria, nueces y cacahuetes.

Aprender a hacer platos saludables y sencillos. Existen platos saludables y fáciles de preparar que pueden sacar de apuros. Tal es el caso de las ensaladas o los sándwiches de pavo y queso bajo en grasa, acompañados de pan integral o tortillas. Se recomienda no abusar de los quesos amarillos y curados, pues suelen tener mucha grasa.

Probar complementos nutricionales. Aunque el principal objetivo no sea adelgazar, los complementos nutricionales como los batidos o las barritas pueden funcionar como un reemplazo de algunas comidas. El Dr. David Heber, director y fundador del Centro para la Nutrición Humana en la Universidad de California y presidente del Herbalife Nutrition Institute, indica que "es importante no confundir los complementos usados para reemplazo de comida (en forma de batidos, barras o polvos) con los batidos de proteínas. Los primeros contienen nutrientes como proteínas, vitaminas y minerales que se pueden ingerir en pocos minutos y que suelen sustituir a una o dos comidas diarias, mientras que los batidos de proteínas tienen la única función de añadir proteína a la dieta y suelen consumirse antes o después de hacer ejercicio".

Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global de nutrición que tiene como propósito hacer el mundo más saludable y feliz. La compañía tiene como misión la nutrición, cambiando la vida de las personas con excelentes productos y programas de nutrición desde 1980. Junto a sus distribuidores independientes de Herbalife Nutrition, están comprometidos en la búsqueda de soluciones para los problemas mundiales de malnutrición y obesidad, el envejecimiento poblacional, el creciente coste de la asistencia sanitaria pública y el aumento de emprendedores de todas las edades. Herbalife Nutrition ofrece productos de alta calidad respaldados por la ciencia, la mayoría producidos en instalaciones propias de la compañía, sesiones personalizadas con un distribuidor independiente de Herbalife Nutrition y un enfoque comunitario de apoyo que inspira a los clientes a adoptar un estilo de vida más saludable y activo.

Los productos de nutrición objetiva, control de peso, energía, fitness y cuidado personal de Herbalife Nutrition están disponibles exclusivamente a través de sus comprometidos distribuidores independientes en más de 90 países.

En sus esfuerzos en responsabilidad social corporativa, Herbalife Nutrition apoya a la Herbalife Nutrition Foundation (HNF) y sus programas Casa Herbalife para ayudar a proporcionar una buena nutrición a niños necesitados. Herbalife Nutrition también se enorgullece de patrocinar a más de 190 atletas, equipos y eventos alrededor del mundo.

Herbalife Nutrition cuenta con aproximadamente 8.900 empleados en el mundo y sus acciones se cotizan en la bolsa de Nueva York (NYSE:HLF), con unas ventas netas anuales de aproximadamente 4.900 millones de dólares en 2018. Para saber más, visite Herbalife.com o IAmHerbalife.com.

La compañía también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:

José Domingo Guariglia
917818090

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nutrición Gastronomía Viaje

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es