

Teresa María González Márquez, 5 consejos para dar forma al plan de nutrición este verano

El comienzo del verano está cerca - y aunque eso puede traer la ilusión de disfrutar del clima más cálido, días más largos y horas de diversión en la playa y la piscina, también puede significar que se tengan vidas más ocupadas debido al ritmo frenético del verano

Si se quiere mejorar la dieta este verano para tener más energía para nadar con hijos o hablar con amigas al final de la noche, esto es lo que se debe hacer:

Aperitivos aprovechando la dulzura del verano con frutas

No sólo los productos frescos del verano están llenos de nutrición, sino que también están llenos de dulzura natural. Agregar frutas típicas del verano, como fresas, arándanos, melocotones y melón al menú - que ofrecen antioxidantes y fibra, y funcionan muy bien como parte de ensaladas, en tazones para el desayuno y batidos.

Comer verdura de la manera correcta

Menú vegetariano de la manera correcta con verduras frescas de verano, como judías verdes, calabazas, pimientos y guisantes. Desde la vitamina A hasta la vitamina K, estos alimentos mantienen una buena salud gracias a sus vitaminas, minerales y capacidades antiinflamatorias. Así se puede servir crudo con una salsa deliciosa como hummus de remolacha o guacamole picante, añadirlo a las ensaladas o servirlo en la parrilla para obtener bocados de verano nutritivos.

Evitar los extras en la alimentación

Dar forma a la energía del verano incluye reducir los extras que pueden engordar, como el exceso de azúcar y el alcohol añadidos. Claro, un poco aquí y allá puede estar bien - especialmente cuando se equilibra con alimentos enteros como verduras, frutas, proteínas vegetales o magras, y grasas saludables - pero si se utilizan a estas sustancias con frecuencia para relajarse, puede ser una señal de que es necesario reducirlas de la dieta.

Refresharse para ponerse en forma

El frigorífico puede ayudar a disfrutar de un verano satisfactorio! Hay que utilizarlo para fabricar cubitos de hielo con hierbas frescas y productos para agregar al agua o el té sin azúcar. Las moras con albahaca y jengibre, o el limón con pepino y menta hacen combinaciones realmente saciantes.

Después se pueden congelar uvas, plátanos en rodajas con kiwi en rodajas para poder disfrutar de un bocadillo refrescante de frutas cada vez que apetezca algo dulce y a la vez frío.

Para adelgazar este verano es importante responderse a tres preguntas

Cualquiera que sea el plan de verano, es bueno asegurarse de disponer de un plan de alimentación en mente para ayudarnos. Es importante tomar un tiempo al principio de cada semana para evaluar:

¿qué se quiere comer?
¿qué se tiene a mano para comer?
¿qué se necesita realizar para comer bien?

Esto podría significar que sea necesario pasar algún tiempo comprando estos ingredientes y preparar cada comida con un objetivo de disfrutar de una alimentación saludable determinada previamente para estos días estivales.

Datos de contacto:

AGENCIA DE MARKETING DIGITAL - PROFESIONALNET
Comunicado de prensa de la Agencia de Marketing Digital Profesio
916772505

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>