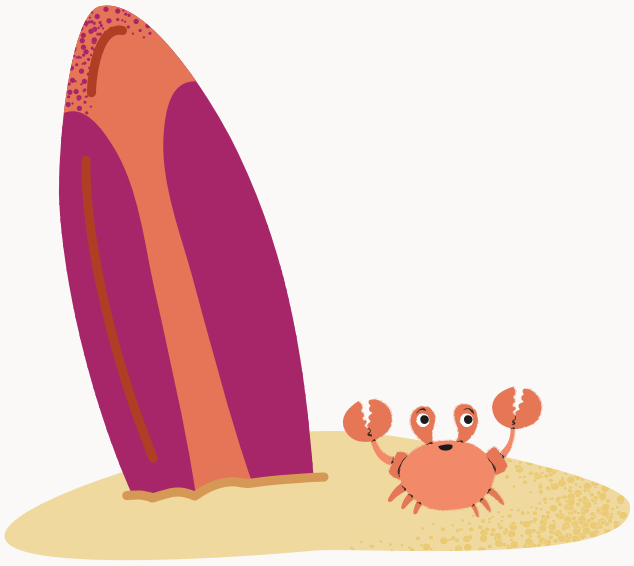
Conserva tu equilibrio en verano

¡La guía definitiva para comer bien y seguir disfrutando de tus vacaciones!



Claves para no acabar inflamad@ después del verano

Romper la rutina de vez en cuando no es nada malo, lo importante es seguir escuchándote y aprovechar los momentos de descanso también para eso, para descansar. Y descansar también significa seguir cuidándote.
Si cuando estás de vacaciones sientes que necesitas beber a diario y comer dulces y fritos constantemente, entonces tal vez tu rutina sea demasiado estricta y necesites aflojar un poco durante el año.

En cualquier caso, hay algunas cosas fuera de la dieta que te pueden ayudar a **mantener la inflamación a raya:**

- Duerme al menos 7 horas al día.
- Haz 5-10 minutos de respiración consciente o meditación, idealmente al levantarte.
- Bebe un vaso de agua filtrada o mineral con un chorro de limón en ayunas. Te ayudará a limpiar la mucosidad generada por la noche y a preparar el cuerpo para recibir alimento.
- No cenes demasiado tarde, dejando idealmente 2 horas entre la cena y la hora de dormir.
- Deja un mínimo de 4 horas entre ingestas y haz un ayuno nocturno de al menos 12 horas.
- Muévete. Aprovecha los deportes de verano: Caminar o correr por la playa, nadar, jugar a las palas, jugar con las olas... Haz pequeñas rutinas de fuerza o practica yoga en casa o al aire libre.
- Haz un descanso tecnológico y aprovecha para leer, echar una partida de cartas o pintar.

Las mejores opciones para comer fuera de casa

Verduritas, opciones fresquitas y picoteo:

- Ensaladas con base verde, aliñadas con aceite de oliva virgen extra, vinagre o limón y sal.
  - Si llevan salsas pide que no te las pongan y la aliñas normal.
  - Si es un plato único incluye una proteína: Pollo a la plancha, atún, ventresca, anchoas, huevo...
- Ensaladas alternativas:
  - Tomate y ventresca
  - Con base de quinoa
  - Salpicón de marisco
  - Con base de legumbres
- Espárragos blancos
- Alcachofas a la brasa
- Parrillada de verduras
- Verduras a la plancha:
  - Setas
  - Espárragos trigueros
- Menestras y hervidos de verduras o al vapor.
- Cremas fresquitas:
  - Gazpacho
  - Salmorejo
  - Vichyssoise
- Cremas de verduras (si sigues comiendo caliente en verano)
- Dips:
  - Humus
  - Baba ganoush
  - Guacamole
  - Muhammara

Las mejores opciones para comer fuera de casa

Proteínas:

- Revueltos de huevo (mejor que huevos rotos, por estar normalmente fritos e incluir las patatas fritas):
  - Gambas
  - Setas
  - Trigueros
- Pescados a la plancha, al horno o a la brasa. ¡Aprovecha si vas a la playa!
- Sepia, calamar, chipirón**...** a la plancha.
- Pulpo a la gallega o a la parrilla.
- Tartar de atún o salmón
- Tataki de atún o salmón
- Carnes a la plancha, asadas o a la brasa.

Postres:

Entramos en el terreno más controvertido de las comidas fuera de casa 😄😄😄
Y aquí es donde entra en juego el equilibrio y la flexibilidad.
Cuando sales de tu rutina, se trata de mantener el equilibrio y al mismo tiempo no ser rígid@.
Si eres dulcer@ permítete y disfruta de las cosas que te apetecen de vez en cuando: Helados, alguna tarta, incluso una buena barbacoa con su chorizo y su morcilla si te apetece. Se trata de no tirar la casa por la ventana y hacer todo todos los días porque entonces el cuerpo se desequilibra. Más abajo verás algunos ejemplos de como sería mantener una cierta rutina en vacaciones.

Dicho esto, ¿cuáles serían los postres más saludables?

- Fruta
- Yogur natural solo o con nueces y/o miel
- Cuajada sola o con nueces y/o miel
- Sorbetes
- Helados artesanos

Las mejores opciones para comer fuera de casa

Desayunos:

Si desyunas en apartamento u hotel:

- Fruta fruta y fruta, tan rica en verano: sandía, melón, melocotón, paraguaya, mango, papaya... sola o con yogur o kéfir (natural de cabra u oveja o vegetal sin azúcar)
- Hazte con un pan integral 100%
- Puedes poner:
  - AOVE
  - Aguacate con jamón serrano (cero aditivos) o un chorrito de miel de calidad.
  - Huevo
  - Boniato y/o calabaza cocidos o asados (uno de mis favoritos ultimamente) con algo salado o repitiendo miel.
  - Tomate y jamón serrano (cero aditivos). Un clásico.
  - Crema de cacahuete, almendras, anacardos, etc. (solo con el fruto seco, sin nada añadido)
- Bebidas: café, té matcha, té verde, rojo o blanco o infusiones.

Si te gusta deayunar fuera:

- Fruta o smoothies (sin azúcar)
- Fruta con yogur natural
- Huevos revueltos
- Pan integral, si es posible, con las opciones de arriba.
- Bebidas: café solo o con bebida vegetal (mejor que la leche de vaca), tés o infusiones.

Las mejores opciones para comer fuera de casa

Bebidas:
Otro punto controvertido.
Si bebes alcohol, las mejores opciones son:

- Cerveza (sin gluten hincha menos)
- Vino tinto
- Sidra
- Vino blanco

Si no bebes alcohol:

- Agua con gas, hielo y limón
- Kombucha (cada vez se encuentra en más sitios)
- Infusiones (se pueden pedir con hielo y limón, por ejemplo una menta)
- Café
- Zumos o smooties naturales
- Como alternativa embotellada optaría por mosto o zumo de tomate

Dicho esto, es importante que haya una buena hidratación en verano. Deberías beber **35 ml por kg de peso**. Así, si pesas 60 kg, tu ingesta de agua debería ser de 2.100 ml al día.

Ejemplos de una comida equilibrada

De beber: 2 vasos de vino blanco fresquito
De comer: Para compartir:

- Ensalada de tomate y ventresca
- Pata de pulpo a la brasa
- Sardinas a la brasa

De postre:

- Café solo
- Helado artesano

De beber: Agua con gas hielo y limón
De comer: Para compartir:

- Ensalada de burrata con pesto y base de rúcula
- Alcachofas a la brasa
- Lomo bajo de ternera con patatitas asadas

De postre:

- Café solo o infusión

De beber: 2 vasos de sidra
De comer: Para compartir:

- Mejillones a la vinagreta
- Pulpo a la gallega con cachelos
- Navajas a la plancha
- Tataki de atún

De postre:

- Café solo o infusión
- Cuajada con miel

¿Quieres saltar al siguiente nivel y aprender cómo llevar una **dieta alta en nutrientes, antiinflamatoria, variada y además rica y fácil**?

Apúntate al mi próximo curso:

"Menos Inflamación, Más Energía:
Aprende a comer Fácil y Saludable sin Esfuerzo"

Una guía práctica donde cambiarás poco a poco tu alimentación, NO tu vida.

Encontrarás:

- Listados largos de alimentos. Porque cuanto más variada sea tu dieta, más sano estará tu intestino.
- Opciones saludables y ricas para cuando salgas fuera de casa. Nada de sacrificar tu vida social 🙌
- Picoteos saludables para ser el/la mejor anfitrión/a.
- Incluso un listado de alimentos envasados más recomendables que podrás encontar fácilmente en cualquier supermercado.
- Además contarás con 3 sesiones grupales en directo para resolver dudas.

¿Qué voy a conseguir con este curso?

- Aprender de una vez por todas qué es una dieta variada y saludable sin que tu vida social acabe.
- Disfrutar de la comida sin inflamación.
- Descubrir nuevos alimentos.
- Aprender a leer etiquetas.

Solicita más info y reserva tu plaza por email: hola@elenapulido.com