

ESTIU SALUT

# Reeducació alimentària

Durant les vacances d'estiu, cal mantenir els hàbits saludables del curs, consumint una dieta rica en fruites, verdures i peix petit de tipus blau || Els gelats poden ser aliments nutritius sempre que no continguin grans quantitats de greixos i sucres

## LES CLAUS

### PEIX

■ Es recomana augmentar el consum de peix, sobretot exemplars petits de tipus blau. La sardina, el sorell o el verat són aliments rics en àcid gras Omega 3, que millora els nivells del colesterol bo i disminueix el risc de patir malalties del cor.



### GELATS

■ Són aliments nutritius sempre que no continguin grans quantitats de greix i sucres. Una bona alternativa són els polsos de gel casolans fets a base de suc natural. Els més processats cal menjar-los una vegada per setmana i mai després d'àpats molt copiosos.



### FRUITES

■ Les fruites són riques en antioxidants i minerals. Lleida disposa d'una àmplia varietat d'aquests productes, que es poden menjar en macedònia, suc o broquetes. El meló, la síndria o el préssec són algunes de les fruites de temporada.



### VERDURES

■ Encara que no són l'aliment preferit per molts (sobretot, pels nens), constitueixen la base d'una alimentació sana per la seua gran aportació vitamínica. Els empedrats de llegums i les amanides són menjars refrescants que constitueixen, a més a més, un bon sopar.



## M. CABELLO

**G**elats, pica-pica i una cervesa a la terrassa d'algun bar. Aquesta és la tònica de les vacances d'estiu, on hi ha una relaxació dels hàbits saludables i l'alimentació sol descuidar-se. Encara que menjar un dolç de forma puntual no fa mal, els experts recomanen mantenir durant tot l'any una dieta rica en fruites i verdures que ens aportin les quantitats necessàries d'antioxidants i minerals, a banda de practicar esport regularment. Tanmateix, durant els mesos de més calor, hi ha un canvi fonamental en les dietes: les preparacions dels aliments són més suaus i abunden els àpats lleugers que faciliten la digestió. Les tècniques de cocció a la planxa o al vapor són les més apropiades per fer més desitjable el consum de carn i peix a l'estiu, sense oblidar les amanides i els empedrats freds per als llegums.

Durant aquesta temporada, també cal tenir una especial cura amb l'alimentació dels nens i les persones grans, perfils vulnerables que tendeixen a la deshidratació, al disposar d'un llinar de la set molt baix. En aquest sentit, una bona alterna-

### PREPARACIÓ

A l'estiu, les tècniques de cocció suaus fan més desitjables els menjars i faciliten la digestió

tiva per refrescar-se són les infusions, els batuts i les gelatines (aquestes últimes són especialment recomanables per evitar els problemes de disfàgia, és a dir, la dificultat per empassar-se aliments sòlids).

I és que, encara que els refrescos ensucrats són un mal hàbit cada vegada més present en les dietes dels nens, segons els experts, no han de substituir mai l'aigua en els àpats.

### Els gelats

Pel que fa als gelats del supermercat, solen ser bombes de colesterol, triglicèrids i sucre que s'han de menjar a tot estirar una vegada per setmana. Una alternativa més saludable i hidratant són els polsos de gel casolans elaborats amb suc natural, encara que no hi ha res millor que menjar fruita en el seu estat original.

"A l'esprèmer i eliminar la polpa, reduïm considerablement la quantitat de fibra que consumim. Els sucres són, bàsicament, un concentrat de sucre", expliquen els experts.

## EN PRIMERA PERSONA



**Antonieta Barahona**  
METGE NUTRICIONISTA

«Cal fer quatre o cinc àpats lleugers al dia»

■ Segons la doctora Antonieta Barahona, la naturalista ens mostra quins aliments hem de consumir a cada època de l'any i resulta molt important la manera en què els preparem. "Cal fer quatre o cinc àpats al dia amb coccions suaus, en comptes de tres de molt pesades. Així mateix, s'han de controlar les escapades al bar pròpies del nostre estil de vida mediterrani", explica.



**Nuria Alcubierre**  
NUTRICIONISTA D'AVANTMÈDIC

«Hem de perseverar en la dieta dels nens»

■ "Durant els mesos d'estiu, hem de continuar amb l'educació alimentària que s'inculca als nens a l'escola", afirma la doctora Nuria Alcubierre, una nutricionista que mostra una gran preocupació per la cada vegada més descuidada dieta infantil.

"Els aliments ecològics, de temporada i de proximitat són els protagonistes d'un àpat sa", assenyala aquesta nutricionista.



**Mateu Blanch**  
XEF D'EL PARADOR DE LLEIDA

«Aprofitem els productes de la nostra terra»

■ "Al nostre restaurant aprofitem els aliments de temporada i proximitat per crear plats frescos", explica el xef d'El Parador del Roser, on les innovadores amanides i gaspatxos afruitats són els més demanats.

"Per mantenir un bon valor nutritiu, també reduïm els greixos animals —mantega— i només utilitzem oli d'oliva en aplicacions directes", afirma en aquest sentit el xef d'El Parador.