

CONSEJOS PARA UNAS VACACIONES SALUDABLES

Llegó el verano y con ello las anheladas ¡vacaciones! En SPORTS estamos preocupados por tu salud, es por esto que te entregamos unos consejos para que no descuides tus hábitos durante las vacaciones:

1 Aprovecha los días libres para incorporar hábitos saludables como cocinar recetas saludables, hacer ejercicio, salir a caminar y dormir bien.

2 **Recuerda que preparar un desayuno saludable es muy importante para comenzar el día.** Una idea fresca y saludable es incluir yogurt con avena y fruta picada.

3 **Recuerda tus colaciones:** son importantes para evitar llegar con mucho apetito al próximo horario de alimentación. A la playa o piscina puedes llevar fruta, leche en caja con sabor sin azúcar, frutos secos o barra de cereal (evita el exceso de ingredientes, si puedes prepararla en casa, es mucho mejor).

4 **¡La hidratación es fundamental!** idealmente a través de agua natural potable o embotellada libres de sodio; una forma fácil de consumirla es mantener un jarro con agua natural con rodajas de frutillas naranja, limón o pepino y gotitas de edulcorante líquido para dar un sabor más dulce.

5 **Si deseas tomar helado,** trata de elegir una marca que no tenga azúcar, hay muchas en el mercado.

6 Muchas veces en el verano reemplazamos la cena por una **once/comida (pero recuerda que lo ideal es cenar)**, te recomendamos preparar un **sándwich saludable** en base a pan integral con ave, quesillo, atún al agua y verduras a elección. Puedes condimentar con yogurt natural.



- ✓ Si en la noche deseas preparar un “**picoteo**”, puedes optar por preparar palitos de verduras como zanahoria, pepino y zapallito italiano, untar con yogurt natural con ciboulette, mini brochetas con queso fresco y tomates Cherry. Mas adelante te entregamos ideas!
- ✓ Si deseas consumir bebidas alcohólicas, prefiere vino o espumante. Recuerde consumir con moderación 1 a 2 copas.

¿Vas a un restaurante? Te entregamos consejos:

- Antes de salir, puedes hacer una pequeña colación (yogurt o fruta), de esta manera llegarás con menos apetito.
- Revisa la carta antes de ir, así puede optar por preparaciones más saludables.
- Elige preparaciones al vapor, asadas o a la plancha en lugar de preparaciones fritas o con salsas.
- Acompaña siempre con vegetales, ¡aportan más saciedad y nutrientes!
- Cuida las porciones, puedes servir la preparación en un plato más pequeño y llevar lo restante a casa.
- Para beber opta por agua pura o limonada sin azúcar. Evita las bebidas azucaradas y jugos de fruta.
- Evita que pongan pan en la mesa.
- Disfruta y come consciente: es importante masticar y comer despacio, así vas a disfrutar de un grato momento y parar de comer cuando estes satisfecha/o.



A continuación, te compartiremos algunas **recetas veraniegas** para esta época del año:

IDEAS DULCES:

Milk Shake:

Porción: para 1 persona.

Ingredientes:

- 200cc de leche descremada helada.
- 1 taza de frutillas o moras o frambuesas o arándanos refrigerados.
- 1 cucharadita de edulcorante líquido

Preparación:

En una licuadora colocar la leche, las frutas y el edulcorante. Agregar hielo, continuar batiendo hasta que los hielos queden bien picados. Servir frío.

Café helado:

Porción: para 1 persona.

Ingredientes:

- 100cc de helado de vainilla bajo en grasas.
- 1 cucharadita de café (puede ser descafeinado).
- 200cc de leche descremada.
- 2 cucharaditas de edulcorante líquido.
- 2 cucharadas aproximadamente de crema batida baja en grasa.

Preparación:

En un vaso largo de vidrio, diluir el café en 200cc de leche descremada, agregar el edulcorante y revolver. Incorporar 2 bolas pequeñas de helado de vainilla bajo en grasas, quedando estas en la superficie de la preparación, agregar la crema encima y decorar con una guinda o cereza.



IDEAS DULCES:

Frapuccino:

Porción: para 1 persona.

Ingredientes:

- 200cc de leche descremada helada.
- 1 cucharadita de café (puede ser descafeinado si desea).
- Gotitas de edulcorante a gusto.
- Hielo.

Preparación:

En un vaso o tazón, colocar la leche descremada, el café y el edulcorante, revolver hasta disolver bien el café y agregar hielo, servir de inmediato.

IDEAS DE ENSALADAS:

Salpicón de huevo y quesillo:

Porción: para 1 persona.

Ingredientes:

- 2 huevos duros.
- 50 gramos de quesillo.
- 1 papa cocida trozada.
- ½ taza de pimentón (puede ser de varios colores).
- 1 taza de lechuga picada fina y lavada.
- 1 taza de berros lavados.
- 1 taza de espinacas en hojas y lavadas.
- ½ taza de palmitos.
- 1 cucharada de mostaza (opcional).
- 1 cucharadita de aceite de oliva o canola, limón y sal (con moderación).

Preparación:

Picar los huevos y el quesillo. En una fuente agregar la papa, la lechuga, los berros, las espinacas, los palmitos y el quesillo, aderezar con aceite de oliva, mostaza, limón y poca sal, revolver hasta que se mezclen todos los ingredientes. Agregar el huevo y servir.



IDEAS DE ENSALADAS:

Ensalada de queso fresco, espinacas y naranja:

Porción: para 1 persona.

Ingredientes:

- 100g de queso fresco.
- ½ taza de quínoa.
- 1 taza de espinacas cruda y lavadas.
- ½ naranja en trozos.
- ½ taza de champiñones rebanados.
- 1 cucharadita de aceite de oliva o canola, limón y sal (con moderación).

Preparación:

Colocar las espinacas en un bol junto con los champiñones y la quínoa. Aderezar con los condimentos. Agregar los trozos de naranja y el queso fresco. Servir de inmediato.

Atún con ensalada griega:

Porción: para 1 persona.

Ingredientes:

- 100g de atún al agua (lomitos o en cubos) (lavar para eliminar el exceso de sal).
- 1 tomate picado en cubos pequeños sin pepas.
- ½ taza de pepino en rodajas.
- 1 cucharadita de orégano.
- 1 cucharadita de jugo de limón.
- 5 aceitunas negras.
- 1 cucharadita de aceite de oliva o canola, limón y sal (con moderación).

Preparación:

En una ensaladera, mezcle el tomate, pepino, y el atún. Sazonar con el orégano, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Remueva con cuidado, para que los ingredientes se mezclen bien, y luego añada las aceitunas partidas en lonjitas para decorar.



IDEAS PARA PICAR:

Hummus con pita integral:

Porción: Para 3 -4 personas.

Ingredientes:

- 3 tazas de garbanzos cocidos.
- 2 ajos pelados.
- 1 cucharadita de aliño completo.
- 1 cucharadita de jugo de limón.
- 2 a 3 cucharadas soperas de aceite de oliva o canola y sal (con moderación).

Preparación:

Colocar los garbanzos, los ajos, el aliño completo, el jugo de limón y un poco de sal en una procesadora de alimentos. Procesar bien los ingredientes hasta formar una pasta. Al servir agregar el aceite de oliva. Para untar, puede usar pan pita integral tostado y trozado en 4 partes iguales (ideal abrir para que queden 8 trozos).

Mini brocheta de tomate cherry y queso fresco:

Porción: Para 3 -4 personas

Ingredientes:

- 1 Paquete de mondadientes.
- 100 g de queso fresco bajo en grasa en trozos pequeños.
- 2 tazas de tomates cherry.
- 1 Pimentón verde cortado en triángulos pequeños sin pepas.
- 1 Tarro de champiñones enteros.

Preparación:

Cortar por la mitad los tomates cherry. En un mondadientes introducir un trozo de queso fresco Light, 1 triángulo de pimentón, ½ tomate cherry y 1 champiñón. Condimentar con orégano y aderezar con salsa de yogurt con ciboulette.



IDEAS PARA PICAR:

Fajitas:

Ingredientes:

- Fajitas tamaño normal (idealmente integral).
- 100g de carne de pavo molida o vacuno 3% o 4% grasa (tártaro molido).
- Tomate cortado en cubos, sin cáscara y sin semillas.
- Lechuga fresca picada fina.
- 2 cucharadas de crema ácida baja en grasa.

Preparación:

Saltear en aceite de oliva la carne junto con aderezos a elección (orégano, pimienta, aliño completo, etc.). Poner la carne cocida en un bol. Además, en otro bol la lechuga picada y el tomate picado (por separado). Condimentar con crema ácida y cerrar formando un taco.

Fajita de lechuga:

Utilizando una hoja de lechuga escarola grande se puede rellenar con los mismos ingredientes mencionados anteriormente (con menor aporte de carbohidratos).

MATERIAL ELABORADO POR:

Dra. Carla Lake, Nutrióloga de Sports

Nut. Giselle Muñoz, Nutricionista de Sports

