

CODINMA recuerda, tras el fin del confinamiento y el inicio del verano, la importancia de mantener un patrón adecuado de alimentación

Se debe planificar la alimentación e incluir frutas y verduras de temporada

**Los productos de temporada son alimentos frescos que aportan más sabor y nutrientes
Ahora es el momento para consumir frutas como albaricoques, arándanos, cerezas y
verduras como el pepino, la zanahoria y la berenjena**

Los productos de temporada se pueden utilizar para preparar snacks 'alternativos' y muy saludables

Al consumir productos de temporada se reduce la huella de carbono que deja su traslado desde el cultivo hasta nuestra cocina

Madrid 03 de julio de 2020- En estos días de recién estrenada nueva normalidad, que además coinciden con el inicio del verano, nuestros hábitos de vida se pueden ver alterados – se reanudan las relaciones sociales y el ocio- “por lo que se puede desencadenar un patrón inadecuado de alimentación que puede afectar a nuestro estado de salud”, alertan desde el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#). Por este motivo, los expertos de CODINMA inciden en la importancia de realizar una adecuada planificación de la alimentación y mantener los buenos hábitos que se han seguido durante los meses de confinamiento.

En este sentido, **Luján Soler**, decana de CODINMA, recomienda una cesta de la compra en la que predominen productos de la dieta mediterránea “cuyo consumo ha aumentado durante los meses de confinamiento, como verduras, frutas y legumbres, y si son de temporada mejor, ya que son alimentos frescos, con más sabor y nutrientes, y se pueden encontrar a mejor precio. Así se contribuye a realizar una compra más sostenible y saludable y es la única forma de reducir la huella que deja en el medio ambiente su traslado desde el cultivo hasta nuestra cocina”.

Con el verano recién estrenado, las frutas se hacen más apetecibles y jugosas, con gran cantidad de agua. Además, la huerta se llena de hortalizas ideales para preparar ensaladas, gazpachos, sopas frías y verduras asadas y es el momento adecuado para optar por los alimentos de temporada.

Según el calendario publicado en la [web del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación](#) sobre las frutas y verduras de temporada, en estos momentos se pueden consumir frutas como albaricoque, arándano, cereza, melón, frambuesa, fresa, grosella, lichi, limón, mango, melocotón, melón, nectarina, plátano, entre otras. Por lo que respecta a las verduras, ahora es un buen momento para consumir el pimiento, el calabacín, la berenjena, la lechuga, el tomate, el pepino, la zanahoria, la judía verde y la cebolla. Desde CODINMA insisten en la importancia de consumir tanto las frutas como las verduras enteras y con piel, pues de esta forma se fomenta la masticación y se conservan sus propiedades nutritivas, especialmente el contenido en fibra.

Soler recuerda también el interés de planificar las comidas y menús diarios utilizando todos estos productos de temporada y evitando la improvisación “ya que, si cocinas con antelación, cuando llegue la hora de la comida no elegirás lo primero que veas en tu despensa o nevera”, indica. Otro de los consejos que aportan los expertos del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid es aprovechar el periodo estival, donde con el calor apetece comer más ligero, para descubrir nuevos alimentos de temporada que pueden hacer los platos más apetecibles.

Se puede optar por alimentos saciantes y saludables, como son las verduras, frutas, cereales integrales, legumbres y frutos secos crudos de temporada. “Con estos productos, explican desde CODINMA, se pueden hacer snacks ‘alternativos’ y muy saludables, por ejemplo, a base de zanahorias, colines y hummus de garbanzo o de calabacín”.

La alimentación en verano, similar a la de cualquier otra estación

CODINMA indica que, en verano, la alimentación debe ser similar a la del resto del año. La experta recuerda, además, la importancia de hidratarse correctamente. “con el aumento de las temperaturas hay que mantener una correcta hidratación y, para ello, además del agua, se puede recurrir a batidos y zumos naturales a base de frutas, vegetales, o leche. También son imprescindibles estos días los gazpachos y sopas frías”. En este sentido, Luján Soler indica, “en verano tenemos a nuestra disposición una gran variedad de frutas que, además de nutrientes, aportan agua, fundamental en esta época del año”.

La subida de las temperaturas también hace que cambien los tiempos de cocción de los alimentos. Se pueden buscar fórmulas que mantengan las cualidades nutritivas de los alimentos y no añadan grasas, como la plancha o el papillote.

En definitiva, elegir platos frescos y saludables y evitar los alimentos grasos y pesados. El verano es uno de los períodos que permite más tiempo para ocuparnos de nosotros, por lo que es el momento ideal para mejorar nuestros hábitos de vida.

Sobre CODINMA

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus

colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una asistencia sanitaria de mayor calidad

Para más información:

Isabel Estévez / Bárbara Navarro

629 27 90 54

lestevez.torresycarrera.com / bnavarro@torresycarrera.com