

Guía de alimentación saludable

¿Qué hábitos puedes adoptar en verano
para **prevenir el cáncer**?

EN VERANO...
¡CUIDATE
TAMBIÉN POR
DENTRO!





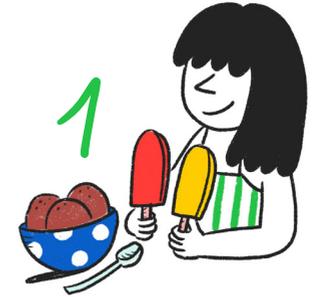
Llega el verano, las vacaciones y el buen tiempo, pero con él también pueden llegar los agobios por tener “el cuerpo a punto”.

¿Y si te dijéramos que el foco de la sociedad está mal ubicado? ¿Qué tal si empezamos a priorizar cuidarnos por dentro y que eso se note por fuera?. Entraremos en el verano con más energía, mejor estado de ánimo, mejor aspecto y menos probabilidades de desarrollo de enfermedades no transmisibles.

Cuidar de nuestra alimentación en verano va mucho más allá de la famosa “operación bikini”. La adopción de **buenos hábitos tiene increíbles beneficios para nuestro cuerpo**, entre ellos, la prevención de multitud de enfermedades como el cáncer. De hecho, según el Código Europeo del Cáncer, todas aquellas personas que adoptan un estilo de vida saludable y activo tienen un **18 % menos de probabilidad** de desarrollar la enfermedad.

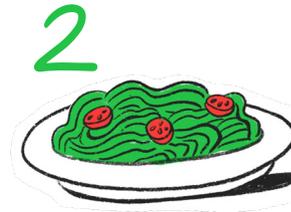
Es por ello que queremos recordarte el poder de la alimentación para **maximizar nuestra calidad de vida** y ayudarte a vivir más y mejor. Porque sí, también puedes cuidarte por dentro en verano y disfrutarlo mucho.

Ideas para comer sano y nutritivo en verano:



Helados caseros

Ten siempre fruta congelada, si la dejas descongelar ligeramente y la bates tienes un helado riquísimo de 100% fruta. Si la mezclas con agua podrás prepararte un granizado natural y refrescante.



Acompañamientos nutritivos

Cambia acompañamientos contundentes y poco nutritivos por acompañamientos ligeros y llenos de nutrientes:

- Colirroz (arroz de coliflor)
- Espaguetis de verduras
- Ensaladas de colores
- Legumbres o quinoa



Vinagretas

Serán tus aliadas para añadir colores a tus comidas o cenas a la vez que incluyes muchísimos nutrientes y un sabor delicioso y fresquito.



Claves para cuidarte en verano:



Muévete

En verano, que hace buen tiempo, queda con amigos/as. No solo para sentaros a charlar: podéis salir a caminar, hacer senderismo, montar en bici, dar un paseo por la playa o nadar en la piscina. **El movimiento siempre es salud y puede ayudarnos a prevenir multitud de enfermedades**, como varios tipos de cáncer.

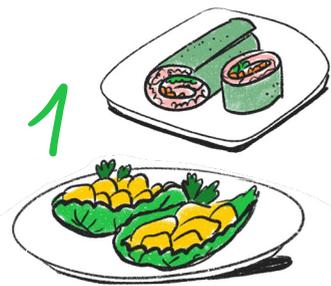


RECUERDA: siempre que salgas a la calle utiliza protección solar y limita la exposición a los rayos UVA.

Ten ideas apetecibles

Es importante tener ideas de **comidas ricas, fáciles y fresquitas**. Si tus ideas de recetas de verano no van más allá del gazpacho y la ensalada de lechuga, te aburrirás al tercer día.

Será mucho más fácil **mantener el hábito de comer saludable** durante esta época si tienes ideas ricas que gusten a todos en casa.



Se predictor/a

Si te conoces y sabes que en verano sales más, te gusta ir a tomar algo en terrazas y quedar con amigos, procura que el tiempo que estés en casa puedas elegir de manera más sencilla comida sana. **Llévate snacks saludables si eres de tener hambre entre horas y prepárate batch cooking** para que comer sano en casa sea más rápido y rico.



Bebe agua

En verano, tendemos a confundir el hambre con la sed. **Calma tu sed bebiendo agua y evita los refrescos endulzados o edulcorados y las bebidas alcohólicas**. Y si beber agua te parece un tanto aburrido, puedes incorporar en una jarra llena de agua diferentes frutas. Así conseguirás una bebida saludable y muy refrescante.



Come saludable el mayor porcentaje de tiempo

Cuanto mejor comas, menos ansiedad por comida insana tendrás, ya que la microbiota se mantiene equilibrada cuando comemos saludable. Además, comer **priorizando alimentos naturales** hace que se generen menos picos glucémicos, lo que ayuda mucho a reducir las ganas de comer ultraprocesados.





Queremos derribar algunos mitos de la alimentación que siempre vuelven en verano:

MITO Consumir AOVE y grasas buenas engorda

Estudios recientes indican que cuando **la grasa saludable** se incluye en una alimentación nutritiva y natural es beneficiosa, no solo para **reducir la grasa abdominal, sino también para maximizar la salud.**

El consumo de grasa saludable y **mantener equilibrados los niveles de omega 3 y omega 6** es esencial para la prevención del desarrollo de enfermedades como el cáncer. Es más, lo ideal es aumentar la ingesta de grasas insaturadas (AOVE, frutos secos crudos, semillas y grasa de pescados azules) y reducir las grasas saturadas (de animales terrestres).



MITO Tomar alimentos light/con edulcorantes es mejor que tomarlos con azúcar

Un error es pensar que por tomar edulcorantes estoy comiendo "sano". La OMS ya ha desaconsejado su uso habitual, ya que **tomar edulcorantes no ayuda a reeducar nuestro paladar** para que se acostumbre a sabores menos dulces y así tenga menos necesidad de dulzor. La evidencia científica vincula el alto consumo de edulcorantes con **desequilibrios de la microbiota, alteraciones intestinales e inflamación**, e incluso alguno de ellos ya está catalogado como cancerígeno según la IARC. Endulza tu vida diariamente con fruta, protege tus digestiones y cuida tu paladar para que no necesite tanto dulce.

Acostúmbrate al sabor original de los alimentos. Muchos de ellos son dulces de manera natural, por ejemplo las frutas. Añádelas a tus platos y prioriza su consumo en crudo. Recuerda que una dieta rica en fibra como la de las frutas y verduras **nos protege frente a algunos tipos de cáncer** como el de colon.

MITO Lo importante son las calorías

Es esencial tener en cuenta el tipo de alimentos que tomamos, en concordancia con lo que indica actualmente la *American Cancer Society* y el Código Europeo Contra el Cáncer.

Para la prevención lo importante es lo que elegimos, no las calorías en sí mismas. No es lo mismo tomar aguacate que tomar una barrita de chocolate, aunque tengan las mismas calorías. El primero es saciante, nutritivo y no genera pico glucémico y, la barrita, todo lo contrario. **La obsesión por las calorías lleva en muchos casos a dietas totalmente desequilibradas** que nos dañan por dentro, alteran nuestro metabolismo y en muchos casos minan la salud mental generando una mala relación con la comida. Siempre recuerda: ¡cuenta colores, no calorías! Y no empieces una dieta que terminará algún día, empieza un estilo de vida que dure para siempre.



PUEDES VER LAS REFERENCIAS A LOS ESTUDIOS A TRAVÉS DE ESTE CÓDIGO QR



15'



PRESENTACIÓN

Presentar con ayuda de un aro para emplatar sobre un plato y decorar con nueces.



CONGELA:
No



NEVERA:
2 días

4 RACIONES

Ensaladilla de col y garbanzos con salsa de yogur al eneldo

INGREDIENTES

- 300 g pechuga de pollo
 - 250 g repollo
 - 100 g zanahoria
 - 100 g pepino
 - 100 g lechuga Batavia
 - 250 g garbanzos cocidos
 - 40 ml zumo de limón
 - Sal
- Para la salsa:**
- 250 g yogur griego sin edulcorar
 - 4 Cs AOVE
 - 1 Cs mostaza
 - 20 ml zumo de limón
 - 2 Cp eneldo
 - 40 g nueces peladas
 - Pimienta y sal

ELABORACIÓN

1. Cortar fino repollo. Poner en un bol con 30 ml de zumo de limón y sal. Dejar macerar unos minutos.
2. Saltear en AOVE el pollo cortado en dados previamente salpimentado hasta que esté dorado.
3. Incorporar a un bol junto con el pepino cortado en brunoise, la zanahoria rallada con una mandolina y los garbanzos cocidos. Escurrir el repollo que teníamos macerando poniéndolo en un colador apretando bien. Añadir al bol.
4. Hacer la salsa, mezclando todos los ingredientes junto con las nueces ligeramente troceadas. Salpimentar al gusto. Añadir al bol y mezclar con movimientos envolventes.
5. Incorporar la lechuga cortada en brunoise antes de servir. Mezclar todo y rectificar de limón, sal y pimienta.

Wrap de espinacas relleno de bonito con mayonesa de aceitunas

INGREDIENTES

- Para el wrap:**
- 60 g espinacas frescas
 - 5 huevos
 - Sal
- Para la mayonesa:**
- 1 aguacate
 - 50 g aceitunas sin hueso
 - 20 g cebolleta
 - 2 huevos
- Para el relleno:**
- 150 g bonito en AOVE
 - 3 Cs AOVE
 - 1 Cs vinagre de manzana
 - Sal
 - 50 g zanahoria
 - 50 g calabacín
 - 25 g rúcula
 - 10 g cebollino

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C arriba y abajo.
2. Batir todos los ingredientes de la masa con una batidora de mano o robot de cocina. Extender sobre una bandeja de horno con papel vegetal aceitado, ocupando casi toda la superficie. Hornear durante 10-15 min. Reservar.
3. Cocer 2 huevos, calculando 10 min desde que rompe a hervir el agua. Enfriar y pelar.
4. Añadir los huevos a un vaso de batidora de mano junto con todos los ingredientes de la mayonesa. Batir y rectificar de sal y vinagre.
5. Extender la mayonesa sobre el wrap frío.
6. Cortar en palitos la zanahoria y el calabacín y colocar con la rúcula y el cebollino cerca del borde de uno de los lados largos del wrap. Enrollar el wrap ayudándonos del papel de horno, que quede lo más apretadito posible.

30'



PRESENTACIÓN

Servir en una fuente cortado en transversal en trozos de unos 8 cm junto con la salsa que haya sobrado.



CONGELA:
No



NEVERA:
3 días

3-4 RACIONES



30'

Cogollitos de champiñones y gambas

INGREDIENTES

- 250 g gambas peladas
- 250 g champiñones laminados
- 30 g cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 tomate natural
- 2 Cp perejil fresco
- 10 g albahaca fresca
- 2 cogollos de lechuga
- 3 Cs AOVE

ELABORACIÓN

1. Rallar el tomate y la cebolleta con una mandolina.
2. En 3 Cs de AOVE poner la cebolleta rallada y el ajo y cocinar 1 minuto. Añadir las gambas y saltear otro minuto. Sacar las gambas y reservar.
3. En el juguillo de la sartén añadir los champiñones y el tomate rallado. Cocinar hasta que se quede seco a fuego medio-alto removiendo, añadir un poco de AOVE si fuera necesario.
4. Incorporar las gambas y dejar cocinar 1-2 min hasta que estén cocinadas. Añadir sal, una pizca de cayena y la albahaca fresca picada. Mezclar bien.
5. Rellenar los cogollos de lechuga.

PRESENTACIÓN

Servir los cogollitos en una fuente decorados con perejil o albahaca.



CONGELA:
Sí



NEVERA:
4 días

3 RACIONES



15'

Helado cremoso de chocolate

INGREDIENTES

- 120 g anacardos crudos
- 120 g dátiles sin hueso
- 125 g chocolate 85 %
- 20 g cacao puro en polvo
- 350 g yogur griego natural sin edulcorar
- 15 gotitas de esencia de vainilla

ELABORACIÓN

1. Remojar los anacardos crudos en agua durante 2 horas. Escurrir y reservar.
2. Cubrir los dátiles sin hueso con agua y calentar en el microondas 2 min., sacar y escurrir.
3. Incorporar a un robot de cocina los anacardos, el yogur griego, el cacao puro y los dátiles y batir todo a máxima potencia durante 2-3 minutos.
4. Picar o cortar con un cuchillo una tableta de chocolate 85 % hasta obtener tamaño de pepitas de chocolate.
5. Añadir a la mezcla la esencia de vainilla y el chocolate negro troceado y mezclar bien con una espátula.
6. Verter la mezcla en un recipiente y dejar en el congelador durante 5-6 horas.
7. Una vez congelado, mejor sacar 20-30 min antes de tomarlo.

PRESENTACIÓN

En un bol con chocolate rallado o troceado por encima.



CONGELA:
Sí



NEVERA:
No

4-6 RACIONES



Creado con:

 **futurlife**²¹
SYSTEM

Ilustraciones de:

lyona

En colaboración con:

ABRIL

LEYMA

Río
DE GALICIA

nutribullet.



Vegalsa
EROSKI

Una iniciativa de:



 **asociación
española
contra el cáncer**