

¿Es posible mantener una dieta equilibrada en verano? Los expertos en nutrición de Dia explican cómo conseguirlo

/ Jaume Giménez, experto en salud y nutrición de Nutritional Coaching y asesor de Dia, señala que llevar unos horarios regulares, realizar actividad física y comer porciones adecuadas, son las claves fundamentales para seguir unos hábitos saludables este verano.

/ En estas recomendaciones juegan un papel fundamental el consumo de productos SaluDiables, aquellos identificados por Dia por su alta densidad nutricional y su precio asequible, como la sandía, el melón, las conservas de pescado, el calabacín y el tomate, que se convertirán en los grandes aliados este verano.

/ Además, Dia y Nutritional Coaching nos dan algunas pistas para seguir disfrutando del aperitivo este verano con snacks ricos y saludables como chips de verduras, garbanzos tostados con especias, encurtidos, edamame, crudités con hummus, agua saborizada o té frío.

Madrid, 16 de julio de 2024.- Durante el verano y las vacaciones pasamos más tiempo fuera de casa. Cambiamos nuestra rutina y, muchas veces sin darnos cuenta, tendemos a descuidar nuestra alimentación. Relajarse, disfrutar de las merecidas vacaciones y dejar a un lado los horarios es necesario para cargar las pilas, pero debemos tener en cuenta que mantener una alimentación saludable durante la época estival es fundamental para un buen rendimiento físico y mental.

Con el propósito de impulsar un estilo de vida saludable, también en la época estival, Dia ha identificado una serie de hábitos y de alimentos SaluDiables para este verano, aquellos cuyo consumo habitual permite seguir una alimentación equilibrada gracias al aporte nutricional que proporcionan y que, además, optimizan el presupuesto que un hogar dirige a su compra habitual. Esta selección se enmarca dentro del programa [Comer mejor cada día](#), por medio del cual Dia ayuda a mitigar las barreras alimentarias y a facilitar la adopción de hábitos saludables.

Las claves para llevar una alimentación saludable en verano

En línea con este propósito de Día de Comer mejor cada día, **Jaume Giménez**, experto en salud y nutrición de Nutritional Coaching y asesor Dia, señala que el secreto para cuidar nuestra alimentación durante el verano radica en cuidar las conductas que realizamos con mayor frecuencia, como mantenernos hidratados, no excedernos en las porciones y limitar el consumo de azúcares y grasas.

Estos pequeños hábitos, que seguimos con mayor costumbre durante el resto del año, son fundamentales para sentirnos bien tanto por dentro como por fuera. Es por ello por lo que, con el fin de cuidarse también los días de descanso, los expertos de Día presentan una serie de recomendaciones prácticas para disfrutar y descansar este verano al tiempo que se sigue una dieta saludable:

Hidratación: el agua debe ser la principal fuente de líquidos durante todo el día. En verano, ante las altas temperaturas perdemos más agua y es fundamental reponerla para recuperar el equilibrio de nuestro cuerpo. Si el agua te resulta monótona, opta por aguas aromatizadas caseras, preparadas con hojas de menta, rodajas de lima y jengibre.

Horarios regulares: mantén un horario de comidas estable, evitando la rigidez extrema, pero tratando de mantener buenos hábitos alimenticios

Actividad física: trata de mantener un estilo de vida activo también durante el verano, pasea por la playa, cambia el coche por la bici, nada en la piscina... recuerda que mantener el cuerpo en movimiento es fundamental para su buen funcionamiento.

Variedad saludable: asegúrate de tener una amplia variedad de opciones saludables en la nevera. Organiza tus comidas en base a frutas de temporada, verduras, gazpacho, cremas frías de verduras o guacamole.

Limita los alimentos poco saludables: aunque estés de vacaciones, deja el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares para ocasiones puntuales.

Porciones adecuadas: sirvete porciones adecuadas y evitar comer en exceso sobre todo cuando disfrutas de una comida fuera de casa, te permitirá mantener una alimentación saludable.

Hidratación en el deporte: si aprovechas las vacaciones para practicar deporte, evita las horas de calor intenso y mantente hidratado con bebidas isotónicas o

hipertónicas según sea necesario, ya que el agua sola puede no ser suficiente para reponer las sales minerales perdidas por el sudor.

Alimentos SaluDiables que no pueden faltar en tu cesta de la compra

Además de estas recomendaciones, Dia y Nutricional Coaching han seleccionado 5 alimentos [SaluDiables](#), productos de alta densidad nutricional, fáciles de incorporar a nuestros menús diarios y que se encuentran en los supermercados Dia y en [dia.es](#) a precios asequibles, que no pueden faltar en tu despensa o frigorífico este verano:

1. **Sandía:** ideal para consumir fresca en casa, en la playa o la piscina. Hidrata, aporta nutrientes y su toque dulce la convierte en el postre saludable del verano.
2. **Melón:** otra excelente opción para disfrutar y refrescarte en cualquier lugar. Además, su alto contenido en agua hidrata y aporta nutrientes.
3. **Conservas de pescado:** las sardinas, el atún y los mejillones son fuentes de proteínas de calidad, fáciles de incorporar tanto en nuestras comidas principales como en el aperitivo.
4. **Calabacín:** la verdura del verano por excelencia aporta agua, fibra, vitaminas y minerales. Además, ofrece multitud de formas de consumirlo, crudo en ensaladas, al horno como snack o en cremas.
5. **Tomate:** consumido en forma de gazpacho, salmorejo o ensaladas, es una fuente de agua, antioxidantes y fibra.

8 snacks SaluDiables para llevarte a la playa o la piscina.

Cuando nos juntamos con amigos y familiares para disfrutar de un momento juntos es más difícil cuidar nuestra alimentación. Para poder **disfrutar de un aperitivo saludable** dispón de opciones que sirvan como alternativa a los snacks ricos en grasa y refrescos azucarados, optando por **alimentos SaluDiables de Dia como los que recomienda el experto en nutrición:** chips de verduras al horno en lugar de patatas fritas o cortezas; Garbanzos tostados con especias, encurtidos, edamame tostado, crudités con hummus, guacamole con palitos integrales, fruta deshidratada, agua saborizada o té frío con limón sin azúcar en lugar de bebidas azucaradas.

Este verano no hay excusa para seguir una dieta saludable gracias a los consejos en alimentación de Nutritional Coaching y Dia.





*Cada día
más cerca*

Sobre Grupo Dia

Cada día más cerca

Somos Grupo Dia, la red líder de tiendas de proximidad con más de 3.300 establecimientos en España y Argentina. Somos la tienda del barrio, la que facilita una experiencia de compra fácil, rápida y completa, cerca de casa y con productos de gran calidad a un precio asequible, tanto en nuestras tiendas físicas como en nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Dia abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las más de 17.000 personas que forman nuestro equipo en tiendas, almacenes y oficinas, y las 15.000 de nuestra red de franquiciados se mueven por un mismo propósito: estar cada día más cerca para ofrecer gran calidad al alcance de todos. Juntos, hemos construido una compañía que cotiza en la bolsa de España desde 2011 y que logró una facturación de 6.759 millones en 2023.

Para lograr nuestro propósito, nos apoyamos en una sólida red de proveedores, realizando el 96% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros cerca de 10 millones de clientes fidelizados una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y locales y una marca Dia de la máxima calidad.

www.diacorporate.com

[#CadaDiaMasCerca](https://twitter.com/CadaDiaMasCerca)

[Linkedin: Grupo Dia](https://www.linkedin.com/company/grupo-dia)

Para más información:

Dia España

Raquel González
raquel.gonzalez.rodriguez@diagroup.com
+34 655712890

Comunicación Dia España

comunicacion@diagroup.com

