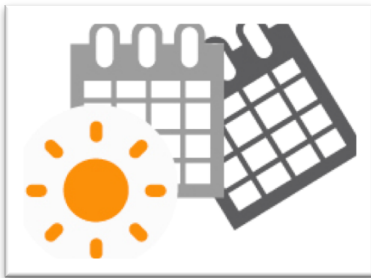


El mes de **Junio** da la bienvenida al **Verano**



El mes de **Junio** da la bienvenida al **Verano**, estación del año con más sol y energía, y también con más oportunidades para “tener miedo de no hacer suficiente bondad”. Paseos largos con sed que confundimos con hambre, aperitivos que parecen no tener fin, heladerías y horchaterías con largas colas... y nosotros sin saber si gastar el comodín del extra o aguantar un poco más...

Pero, ¿y si pudiéramos integrar los helados, los aperitivos, los refrescos... dentro de una alimentación saludable sin tener que estar pendientes de la frecuencia? Pues sí, cuesta de creer pero es posible. Solo hacen falta dos cosas. La primera, **ideas**:

Para los momentos de sentarnos en una terraza y... ¿ahora qué pido?



El agua es la primera opción. Es la única bebida que nos hidratará y nos quitará la sed. Por si nos parece una opción aburrida... la podemos completar con hielo y limón, la podemos pedir con gas, o si nos encontramos en un sitio “chic” aún nos la aromatizarán con cítricos, frutos

rojos, pepino...

Si el calor nos ha dejado un poco *atontados*, podemos despertar con un café o té con hielo. Incluso podemos añadir leche o bebidas vegetales, para dar un toque dulce o cremoso. Hay variedades que ya lo contemplan, os suena por ejemplo el *chai latte*? Y si no somos de cafeína siempre tendrán a disposición infusiones con hielo como el poleo menta o las mil variedades de roibos.



Si llevamos un buen rato de paseo, arriba y abajo, incluso podemos pensar en pedir un zumo o batido (pequeño) de fruta natural para reponer energía de nuevo. ¡Pero no será una opción para los inactivos!

Finalmente, y de forma esporádica, podría ser una opción un refresco *light* o *zero*, o bien una cerveza sin alcohol.

¿Y si se alarga y decidimos picar alguna cosa...?



En casa y también fuera serán buenas opciones los encurtidos (cebolla, pepino, zanahoria, aceitunas...), pescadito o marisco en conserva, a la plancha o al vapor (boquerones en vinagre, berberechos, mejillones), frutos secos (en el peor de los casos salados, ¡pero tapa de jamón o si el lugar es “top”, ¡hummus con broquetas de cherrys con mozzarelletas!



vapor una mezcla de no fritos!), una crudité o



Durante las caminatas por el paseo, la playa o haciendo turismo...



No hay mejor opción que la planificada, es decir, traerse de casa aquello que nos podrá apetecer. Pero nos gusta ir ligeros, sin pensamientos, que estamos de vacaciones... Bien pues, tomemos un helado de hielo, que ahora los hay de fruta 100% y bien refrescantes. O bien una horchata o un granizado sin azúcar añadido, o un yogur helado con fruta y frutos secos como *toppings*.

Pero y de postres en casa, para el domingo...

Los sorbetes y los helados caseros se hacen en un abrir y cerrar de ojos y gustan a grandes y pequeños, sobre todo si participan durante la elaboración. Solo se tiene que congelar la fruta a trocitos, la que más nos guste, o incluso mezclarlas, y después triturarlas sola (para que nos quede textura sorbete o granizado), o añadir yogur para hacerlo más cremoso. Y si añadimos cacao puro, canela, trocitos de frutos secos... los personalizaremos del todo.



La segunda cosa que necesitaremos es no caer rápidamente en la tentación. Es decir, cuando nos apetezca un alimento, que es sobre todo cuando nos entra por la vista (y no tanto por la sensación de hambre), pensémoslo dos veces. Porque siempre tendremos una opción más saludable con la cual poder disfrutar, ¡solo hace falta ponerlas en práctica!