

¿Qué alimentos me puedo llevar a la playa?

¿Qué alimentos me puedo llevar a la playa?

[imprimir](#)



¿Estás preparad@ para disfrutar de un día de playa? Si es así, aquí te dejamos algunas recomendaciones:

- Recuerda que debes proteger tu piel y evitar el sol del mediodía. Puedes aprovechar ese rato para comer a la sombra y refrescarte un poco.
- Es importante **llevar una gran cantidad de líquido** cuando pasamos el día al aire libre. Ten a mano una neverita con algunas bebidas.

- A la hora de comer, ten presente que lo que más apetece en verano son **platos frescos y ligeros**. Evita llevarte a la playa alimentos que puedan estropearse con el calor, como los lácteos o las salsas.
- Una estupenda opción es la **ensalada de pasta**, fácil y versátil: permite combinar muchos alimentos y es sencilla de preparar. Podemos añadirle aceitunas, pollo, tomate, espárragos, lechuga...
- Otra buena opción es el **arroz**: una comida rica, equilibrada y saludable. Te proponemos que uses **arroz integral** y lo acompañes **con pollo** hervido o a la plancha. ¡Incluso frío está buenísimo y además te ayuda a mantener la línea!
- Si quieres cuidar tu figura, también puedes optar por la **verdura**. Acompaña la patata con zanahoria, pimiento, guisantes, tomate...
- La **fruta** es un alimento básico en nuestra dieta y mucho más en verano, ya que es una gran fuente de líquido. Prepara una macedonia con frutas de temporada (sandía, melocotón, melón...) y añádele el jugo de las mismas para hacerla todavía más refrescante.
- Finalmente, no podemos olvidarnos de los **bocadillos**. Son la comida estrella de cualquier excursión, sea a la playa o a la montaña. Procura evitar el uso de huevos y mayonesa, ya que se ponen malos fácilmente y podrían contaminar el resto de alimentos. Apuesta por productos frescos: aguacate, maíz, pavo...
- Mantén la comida refrigerada, lejos de los rayos del sol.

Y recuerda que con el calor no hay nada mejor que adaptarse a una dieta veraniega. Si quieres saber en qué consiste, te lo contamos aquí.

Etiquetas

[alimentos](#)

[cocina](#)

[playa](#)

[verano](#)

[bocadillos](#)

[arroz integral](#)

[ensalada de pasta](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.