



Diez consejos alimentarios para disfrutar de la Feria de Abril, su 'picoteo' y su 'rebujito'

17-04-2015

Con el buen tiempo y los días más largos, se nos ha puesto ya cuerpo de fiesta así que aquí os dejamos diez consejos alimentarios para los que tengáis la suerte de disfrutar de la Feria de Abril Sevillana (21 al 26 de abril), de su 'picoteo' y de su 'rebujito'.

En líneas generales las festividades y celebraciones deben considerarse como lo que son, algo ocasional y especial. Si se acude de manera puntual, algún día o en algún momento, podrían considerarse como el vértice de la pirámide de la alimentación saludable o de la Dieta Mediterránea. Estas ya incluyen el consumo ocasional de alimentos que contienen cantidades importantes de grasas o azúcares que no se recomienda consumir habitualmente pero que pueden realizarse de manera puntual.

Por tanto, salvo que no haya una recomendación de salud específica derivada de alguna patología, el consejo general en esos casos es procurar mantener unos hábitos alimenticios saludables durante el resto del día (consumo diario de frutas, verduras, platos principales a base de arroz, pasta o legumbres, no saltarse comidas, etc.) y volver a la rutina cuanto antes una vez finalizada la Feria.

No obstante, para aquellos en que la asistencia a la Feria sea diaria y el impacto sobre sus hábitos alimentarios pueda ser mayor, hay que tener en cuenta estos diez consejos que nos da **Alicia Aguilar Martínez**, directora del programa Máster Universitario en Nutrición y Salud de los estudios de Ciencias de la Salud de la **UOC**.

1. No saltarse la comida anterior a la que se hará en la Feria intentando compensar puesto que se llegará con más hambre y es posible que se coma más.
2. En el 'picoteo', moderar la cantidad a consumir.
3. Combinar siempre las opciones con más grasa (frituras y embutidos) con otras a la plancha, guisadas o a base de vegetales (almejas, gambas, gazpacho...).
4. Los boquerones o el pez espada son una muy buena opción, ya que son pescado azul rico en ácidos grasos poliinsaturados.
5. Para los guisos, priorizar los platos a base de vegetales y pescado, antes que los de carne (garbanzos con bacalao, salmorejos,

revueltos, mariscos...).

6. Si nos excedemos en las tapas, prescindamos de los bunuelos o los churros. Podemos reservar un día para cada cosa.
7. Procurar no excederse de las 2-3 copas de vino (o bebidas alcohólicas).
8. Tomar el 'rebujito' con mucho hielo para saciar más la sed y tener la sensación de que se bebe más.
9. En el caso de refrescos se puede optar por las opciones sin azúcar.
10. Aumentar el gasto energético. Bailar es una opción más que recomendable pero pasear por el Real también.

¡Feliz Feria!