

Nutrición

El bufé también puede ser muy sano

Cuando se enfrente a la variada oferta del comedor de su hotel, tenga en cuenta dos premisas básicas: no intente zampar de todo y trate de mantener una dieta similar a la del resto del año



■ FERMÍN APEZTEGUIA

Los bufés de hotel generan sentimientos encontrados. Hay quienes los odian por definición y quienes se enfrentan a ellos como si, realmente, soportaran un hambre de seis semanas. Ni lo uno, ni lo otro. La variada oferta de bandejas frías y calientes con que intentarán deslumbrarle en el alojamiento de sus vacaciones encierra –no lo vamos a negar– sus pequeñas trampas. Pero si aprende a manejarse con cierta soltura entre niños que hacen niñerías y adultos que preparan la andorga como si les llegara la época de hibernación, puede incluso llegar a disfrutar no sólo de una buena mesa, sino también de un menú sano. Es sólo cuestión de proponérselo, según explica la médica especialista en nutrición Silvia Zuluaga. Las dos reglas básicas para conseguirlo son, detalla la experta guipuzcoana, ser honrado con uno mismo y no intentar comer de

todo todos los días; y por otra parte, tener mucho cuidado con los comensales que se empeñan en probarlo... y lo prueban. Sus cucharas son una amenaza para el resto del comedor.

Ambas recomendaciones se resumen en una: «Cuando vamos de vacaciones, hemos de tener muy claro qué vamos a hacer con nuestras comidas y qué consecuencias tiene la decisión que adoptemos», explica la especialista. Uno puede elegir cuidarse y su acompañante, disfrutar de la mesa como un ingrediente más del verano, que a menudo es el mejor. Es sólo cuestión de pensarlo y decidirse para luego evitarse remordimientos y quebraderos de cabeza innecesarios. «Se elija lo que se elija, hay que tener muy presente que el descanso estival es para disfrutarlo, un tiempo para recargar pilas solo o en compañía de las personas que se aman».

Huya del 'rincón dietético'

Si ya lo tiene claro, llega el momento de bajar al comedor del hotel y echar un vistazo a la nutrida oferta que estallará ante sus ojos. Se trata de un bufé libre, pero para comenzar elimine el apellido y quédese sólo con su nombre de pila. Lo de libre parece que incita a comer sin control, que es el mayor error que puede cometerse. Lo ideal, según Zuluaga, es mantener la pauta alimentaria que se sigue a largo del año, y no otra. Si usted es de quienes

se permite algún capricho el fin de semana, siga haciéndolo así. Pero si mantiene otro criterio, sígalo igualmente. No cambie sus costumbres por mucha oferta que se le presente... y cuando lo haga, hágalo con todas las consecuencias. Disfrutándolo. «El organismo agradece que se le mantenga siempre con un mismo orden», subraya la nutricionista.

Si quiere cuidarse, que es siempre la mejor opción, tenga en cuenta algo muy importante. Hay un espacio del comedor del que debe huirse sin ningún género de dudas y ése es 'el rincón dietético'. Su nombre puede resultar muy atractivo, pero es ahí donde se ofrece el yogur descremado «que es peor que el normal, porque le quitan la grasa pero le añaden azúcares»; y las tortitas de maíz y de arroz, «que sólo sirven para darnos la sensación de haber comido, cuando no es así». Como guinda, están el croasán integral y el resto de alimentos 'light', que desde el punto de vista nutricional sólo tienen una utilidad: quitarse carga de conciencia. Nada más.

Otra regla de oro consiste en evitar la comida que no se renueva, porque al tener menos éxito entre el público, permanece más tiempo a temperatura ambiente. Recuerde, de los platos calientes, los más calientes, es decir, los recién hechos, y de los fríos, los más fríos, que están más frescos. Por último, no se olvide de las ensaladas, que se alinean al momento y son lo más fresco y sano del verano.

Vigile a los niños, que meten sus cubiertos en todas partes

■ F. A.

A los niños les encanta comer de bufé porque se sienten protagonistas y la oportunidad de conformar sus propios menús durante unos días se convierte casi en una fiesta. Aún así, hay que tener con ellos ciertas precauciones, según recuerda la médica nutricionista Silvia Zuluaga. Está bien que disfruten de sus vacaciones, pero marcándoles los límites propios de la educación y el respeto al resto de alojados en el hotel.

La primera norma de higiene que cabe recordarles es que cada bandeja del bufé tiene sus propios cubiertos para servirse. No se puede meter la cuchara de uno en las cazuelas comunes. Hay que dejarles muy claro que tampoco se puede probar de nada, que es algo a lo que los críos tienden. Si quieren hacerlo, que se sirvan un poco en su plato con el cucharón común. Los turistas también podemos evitar intoxicaciones alimentarias.



Eche un vistazo a la oferta y no llene el plato para cuidar la línea

Cuidar la dieta y la línea durante las vacaciones es posible, aunque uno se haya apuntado a un programa de 'todo incluido'. El secreto para conseguirlo pasa por intentar mantener las costumbres alimentarias del resto del año, según recuerda Silvia Zuluaga. La primera tentación es el desayuno, repleto de dulces, quesos y cava. No se deje tentar –al menos todos los días– y sujétese a la norma clásica de cereales, leche y fruta.

A la hora de la comida o la cena, no coja de todo lo que le gusta. Recorra el comedor, eche un vistazo a la oferta gastronómica antes de elegir y no llene el plato hasta arriba. Ni hay que probarlo todo, ni tiene obligación de 'amortizar' el gasto de las vacaciones. El objetivo es pasárselo bien.