

## NUTRICIÓN

### **Postre sin remordimientos: consejos y cinco recetas saludables para este verano**

Publicado el 8 de junio de 2019 - 00: 02

[@CRISTINA CASTRO cristina.castro@elindependiente.com](mailto:CRISTINA CASTRO cristina.castro@elindependiente.com) [@criscastro\\_sm](#)



Cómo comer postre sin remordimientos este verano. EP

A pocas semanas de que comience oficialmente el verano y con el calor ya instalado, muchos tratan de rascar calorías a su dieta y, cómo no, el primer damnificado suele ser el postre. Pero para quienes no pueden terminar la comida sin algo dulce, aún hay esperanza. Dos nutricionistas ofrecen algunos consejos generales y varias recetas para disfrutar de un buen postre sin remordimientos.



### Ocho consejos para conseguir comer saludable fuera de casa

Lo primero, según Alba M. Santaliestra, secretaria del Consejo General de Colegios Profesionales de Dietistas-Nutricionistas, es seleccionar alimentos poco procesados y lo más naturales posibles. Sobre todo, fruta. Coincide Andrea Cañas, coach nutricional, en la importancia de seleccionar fruta fresca o poco procesada y de temporada.

Además, Santaliestra aconseja utilizar fruta madura como endulzante natural – por ejemplo, plátanos – y elegir zumos de forma ocasional. Y para darle alegría a los platos, «poner varios colores en el postre, vitaminas para todos los sentidos!»

Las recetas de [Andrea Cañas](#):

- **Melón con pimienta y limón** (consumir en raciones de 150 gramos)  
1/2 melón  
Un buen puñado de hierbabuena fresca picada  
Pimienta  
Zum de un limón  
PREPARACIÓN: Trocear el melón en trozos no muy grandes ni muy pequeños (de bocado), mezclar en un bol con la hierbabuena, el limón y un poco de pimienta molida. Dejar reposar unos 15 minutos para que adquiera sabor y servir.
- **Magnum saludable**  
Dos piezas de fruta, las que se quiera  
Seis onzas de chocolate 85% cacao  
Una cucharada de aceite de coco, no vale otro  
Almendras picadas (o nueces)  
PREPARACIÓN: Bate las frutas, ponlas en un molde para congelador y espera hasta que se congele. Fundir el chocolate cuando la fruta esté congelada junto con el aceite, baña la fruta congelada en el chocolate y antes de que se endurezca el chocolate poner por encima los frutos secos. Puedes comerlo al momento o volver a congelar.
- **Pudding de chía**  
2 cucharadas soperas de semillas de chía o 20g  
100ml de leche de avena o almendra sin azúcar añadido  
Canela  
50gr de frutos rojos frescos o congelados  
PREPARACIÓN: Poner en un tupper o bote de cristal todos los ingredientes y agitar bien. Dejar reposar toda la noche, por la mañana la chía se habrá hinchado y la textura será de pudding. Mézclalo con los frutos rojos, si son congelados descongelarlos previamente en el microondas.

Las recetas de [Alba M. Santaliestra](#):

- **Helado de frutas**  
100 gr de frutas rojas congelada: fresas, moras, arándanos, etc. Se pueden mezclar al gusto, pero manteniendo la proporción. Pueden ser frescas y congeladas o compradas directamente congeladas.  
½ Plátano congelado.  
Dos cucharadas de leche semidesnatada.  
Topping: Almendras laminadas y ralladura de coco.  
PREPARACIÓN: mezclar los ingredientes y añadir el topping.
- **Helado de yogur**  
Una futa congelada: melocotón, mango, 80-100 gr de fresas o melón, etc.  
Un plátano pequeño

Un yogur griego natural si azucarar

Topping: virutas de chocolate o cacao en polvo, copos tostado (o no) de avena,

pistachos picaditos, etc.

PREPARACIÓN: mezclar los ingredientes y añadir el topping.

<https://www.elindependiente.com/vida-sana/nutricion/2019/06/08/postre-sin-remordimientos-consejos-y-cinco-recetas-saludables-para-este-verano/>

The image is a screenshot of a web article from 'EL INDEPENDIENTE'. The page features a dark teal header with the site's name and navigation links. The main content area is white with a large, bold title. Below the title, there is a sub-header 'NUTRICIÓN', the publication date 'Publicado el 8 de junio de 2019 - 00: 02', and the author's name 'CRISTINA CASTRO' with her email and social media handles. A row of social media sharing icons (Facebook, Twitter, Facebook Messenger, WhatsApp, LinkedIn, Email) and a 'Comentar' button are visible. The article's main image shows a woman in a kitchen. A 'Google' advertisement placeholder is present on the right side of the image, with the text '¡Hola! ¿Quieres suscribirte a El Independiente?' and a 'Suscríbete' button.

**EL INDEPENDIENTE** Suscríbete Mi Perfil Buscar Menú

POLÍTICA ESPAÑA ECONOMÍA OPINIÓN CIENCIA TENDENCIAS SOCIEDAD SUCESOS VIDA SANA CONVERSACIONES

NUTRICIÓN

# Postre sin remordimientos: consejos y cinco recetas saludables para este verano

Publicado el 8 de junio de 2019 - 00: 02  
CRISTINA CASTRO @cristina.castro@elindependiente.com @criscastro\_sm

f t F WhatsApp in Email Comentar

Google ha cerrado el anuncio

¡Hola! ¿Quieres suscribirte a El Independiente?