

## COLUMNA

**Bautista Espinoza**  
 Académico de Nutrición y Dietética  
 Universidad San Sebastián



### Prefiera el comercio establecido para el Dieciocho

Se acercan las Fiestas Patrias y en muchos hogares están pensando en las compras para esos días de celebración. Lo primero es planificarlas, ya que eso nos permite tener una lista de los productos que se van a adquirir y, de esa forma, evitar la compra excesiva de alimentos. Siempre prefiera aquellos frescos y de buena calidad, esto lo puede confirmar, por ejemplo, revisando la fecha de caducidad, o detectando características como envases rotos, dañados, sucios y/o con mal olor. Se debe evitar la compra de alimentos que presenten estas características o señales.

Al tener varios días de celebración será común que muchas personas compren gran volumen de alimentos. En este caso se deben tomar los resguardos de conservar de forma adecuada, por ejemplo, en el refrigerador, el que debe estar a 4 grados Celsius o menos, y el congelador a menos 18 grados Celsius o menos.

Al refrigerar o congelar hay que considerar la fecha de elaboración y/o vencimiento, para evitar consumir alimentos vencidos.

Algunas otras recomendaciones:  
 -Lo primero es adquirir alimentos en lugares autorizados, NO

en el comercio ambulante o informal.

-Manipular de forma correcta, aplicando correctos procesos de limpieza tanto a las superficies que estarán en contacto con los alimentos, como a los alimentos, además de un correcto lavado de manos.

-Si detecta olor o apariencia extraña de algún alimento, evite su consumo.

-Evitar el consumo de alimentos crudos o mal cocidos como carnes o mayonesas elaboradas con huevo crudo

-Almacenar alimentos sobrantes o preparados en envases cerrados y en el refrigerador.

-El exceso de comida también puede generar un desequilibrio a nivel intestinal, por lo que consume alimentos de forma moderada, sin excesos.

-En cuanto a las bebidas, manténgase hidratado consumiendo agua o bebidas sin azúcar.

-Si va a tomar alguna bebida con alcohol, que sea con moderación; recuerde que las bebidas alcohólicas, además de aportar gran cantidad de calorías, generan cambios a nivel de nuestra microbiota intestinal, pudiendo provocar algún tipo de malestar.