

¿Cómo cuidar nuestra alimentación durante Fiestas Patrias?

Expertos entregaron recomendaciones sobre la manera de comer y qué medidas adoptar en los hogares para asegurar la conservación de los alimentos.

María José Villagrán
prensa@latribuna.cl

Entre tres y cuatro kilos es lo que puede subir una persona en el marco de la celebración de Fiestas Patrias. Sí, leyó bien, entre tres y cuatro kilos es el que se puede aumentar de peso si lo que piensa es “comer a destajo” durante los días festivos.

Comer en exceso también puede estar asociado a enfermedades gastrointestinales o intoxicaciones; por lo mismo, especialistas no sólo entregaron recomendaciones respecto a qué o cuánto comer sino que, además, en torno a qué medidas adoptar al interior de los hogares para asegurar la conservación de los alimentos.

Durante esta época del año, la recomendación es comer balanceado y no excedernos con la cantidad de víveres que ingerimos ya que –en estas fechas– se suelen comer muchos alimentos que aportan una importante cantidad de calorías.

En este contexto, “por ejemplo, si voy a comer empanadas que sean al horno y no fritas para bajar la carga calórica y también los problemas asociados a las fri-

turas cuando las consumimos en exceso”, relató la nutricionista del Departamento Técnico de la Dirección Comunal de Salud, Daniela Sanhueza.

A ello, la especialista sugirió acompañar las comidas –como la carne, por ejemplo– con hartas ensaladas y verduras ya que la cantidad de fibra que consume generará mayor saciedad y, de paso, evitará tener problemas gastrointestinales asociados a la digestión.

“Lo otro importante que debemos que considerar es que tenemos tres o cuatro días de feriado alargados con el fin de semana, lo que hace casi una semana completa y durante estos días puede haber un aumento de peso de entre tres a cuatro kilos, si pensamos que estas fiestas se traducen en hartas reuniones familiares y con amigos y la alimentación siempre está ligada a lo social”, expresó Sanhueza.

Por lo mismo, la nutricionista recomendó –en estos escenarios– estar atentos a las porciones que se va a consumir y a los alimentos a elegir.

Sanhueza ejemplificó que “si voy a comer choripán al almuerzo y, además, viene asado con papas mayo, preferir el choripán y no las papas mayos sino que la carne acompañada de



LA NUTRICIONISTA DANIELA SANHUEZA recomendó aumentar la cantidad de porciones de alimentos ricos en proteínas porque producirán mayor saciedad.

ensaladas”.

Si a ello le agrega una porción de mote con huesillo de postre, la idea es esperar un tiempo y comerlo más tarde a fin de no tener una carga calórica tan grande a la hora de almuerzo.

En este contexto, la profesional de la salud recomendó aumentar la cantidad de porciones de alimentos ricos en proteínas porque producirán mayor saciedad, evitando el picoteo entre comidas.

¿CÓMO COMPRAR Y REFRIGERAR LOS ALIMENTOS?

Para asegurar que los alimentos que consumamos durante

estas fiestas patrias sean seguros y reducir los riesgos de enfermedad, el académico de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, Bautista Espinoza, entregó algunas recomendaciones.

Respecto a cómo deben comprarse y refrigerarse los alimentos durante los días de celebración, “lo primero es asegurarnos de adquirirlos en locales autorizados. Esto incluye planificar las compras, ya que eso nos permite tener una lista de alimentos que se van a adquirir y, de esa forma, evitar la compra excesiva de alimentos”, relató Espinoza.

Asimismo, recomendó preferir la compra de alimentos frescos y de buena calidad, lo que puede ser confirmado –por ejemplo– revisando la fecha de caducidad o detectando características como envases rotos, dañados, sucios y/o con mal olor. En estos casos, se debe evitar la compra de alimentos que presenten estas características o señales.

Respecto a cómo mantener los alimentos, al tener varios días de celebración será común que muchas personas compren gran volumen de alimentos. En este caso, “se debe tener los resguardos de conservar de forma adecuada, por ejemplo, en el refrigerador, el que debe estar a 4°C o menos, y el congelador a -18°C o menos. Al refrigerar o congelar los alimentos hay que considerar conocer la fecha de elaboración y/o vencimiento, para evitar consumir alimentos vencidos”, puntualizó el académico.

mico.

Respecto a la manera de asegurar la conservación de alimentos en el hogar, Espinoza explicó que “las carnes crudas deben almacenarse siempre en el refrigerador o congelador. Éstas deben estar en envases cerrados en la parte inferior del refrigerador para evitar la contaminación cruzada; evitar sobrecargar el refrigerador, ya que al llenarlo demasiado no se permite una adecuada circulación del aire frío, generando áreas de alta temperatura dentro del refrigerador”.

Asimismo, recordó que existen microorganismos patógenos que también pueden crecer en el refrigerador, por lo que se debe mantener ordenado y limpio.

Si va a congelar la carne para utilizarla días después, ésta debe ser descongelada de forma segura; “esto quiere decir que se debe sacar del congelador al menos con 12 horas de anticipación y dejarla en el refrigerador para que la descongelación se realice de forma segura”, explicó el nutricionista.

Otra alternativa, añadió, es descongelarla bajo el chorro de agua fría, pero en estos casos es posible que se dañe la pieza de carne o se desperdicie mucha agua. Lo que nunca hay que hacer es descongelar a temperatura ambiente.

De igual forma, “los alimentos que hayan quedado preparados deben ser almacenados en el refrigerador, idealmente en envases cerrados y rotulados”, detalló el académico.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR ENFERMARSE

A fin de evitar enfermarse debido a la ingesta de comida o bebidas, las recomendaciones son:

- Adquirir alimentos en lugares autorizados, NO en el comercio ambulante o informal.
- Manipular de forma correcta, aplicando procesos idóneos de limpieza tanto a las superficies que estarán en contacto con los alimentos, como también a los alimentos y 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, recordando que éstas –además de aportar gran cantidad de calorías– generan cambios a nivel de nuestra microbiota intestinal, pudiendo generar malestares.

