

Los riesgos de los excesos de fiestas patrias



Carla Reyes, Académica de la Facultad de Medicina, U. Central

Se acercan las tan esperadas fiestas patrias, momento para disfrutar en familia, pareja o con amigos, para muchos estos días de descanso se asocian a un aumento de consumo de alimentos y alcohol, lo que conlleva un aumento de peso corporal.

Es bien sabido que alimentarse es uno de los grandes placeres de la vida, es por esto que la invitación es a celebrar, pero con responsabilidad, buscando poder disfrutar de la mejor forma estos días, por esta razón la recomendación es organizar las comidas permitiendo así un balance o equilibrio en los alimentos a ingerir.

Una forma de resguardar un consumo equilibrado de alimentos, es planificando el tipo de alimentación que se tendrá, por ejemplo, si se realizará o asistirá a un asado, al día siguiente prefiera alimentos que le aporten una mayor cantidad de fibra dietética como son aquellas preparaciones a base de verduras y legumbres, como son los guisos de zapallo italiano o acelgas o guiso de legumbres como garbanzos o lentejas, recordar además que las legumbres pueden ser incorporadas en ensaladas frías.

En la noche consumir en forma moderada embutidos, cremas y mayonesas, estos alimentos al ser altos en grasas, aportan una mayor cantidad de calorías, retardan el vaciamiento gástrico y por ende además pueden tener un mal dormir, ya que se puede producir reflujo.

Alternar el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de agua, el metabolismo de degradación del alcohol requiere agua. Además, hay que considerar que el alcohol aporta calorías al organismo, si no hay un consumo adecuado, puede fomentar el aumento de peso.

Es relevante evitar la contaminación cruzada, esto se refiere a evitar el contacto de alimentos crudos con aquellos que ya se encuentran cocidos. Además de evitar utilizar tablas de cortar entre alimentos de origen animal y aquellos de origen vegetal. Considerar esta recomendación no solo para las preparaciones en casa, sino también fuera de ella.

De igual forma es clave evitar el consumo de alimentos crudos en establecimientos que no cumplan con permisos sanitarios, o en la calle, ya que pierden la cadena de

frio aumentando la proliferación bacteriana. Si consume alimentos fuera de casa, verificar que cuenten con lavamanos, y sistema de refrigeración de los alimentos. Además, que el manipulador de los alimentos no manipule dinero.

Otro tema relevante es la refrigeración de alimentos preparados, acompañado de un orden adecuado de los mismos en el refrigerador, ya que puede suceder que alimentos crudos, principalmente las carnes, contaminen alimentos crudos. Por eso se recomienda siempre dejar los alimentos crudos en los niveles inferiores y nunca en la puerta del refrigerador. Así también la temperatura debe estar como máximo hasta los 5°C.

Finalmente, también es importante recordar que siempre se debe realizar un lavado de manos con jabón y abundante agua para enjuagar, antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o manipular dinero. Siga estas recomendaciones y de seguro es más factible disfrutar de mejor forma las fiestas patrias.