



RECOMIENDAN DISFRUTAR DE LA COMIDA PERO SIN CAER EN EXCESOS.

## Averigüe cómo cuidarse en las fiestas

En el contexto de las celebraciones de fin de año, la nutricionista infanto-juvenil del Hospital Clínico de la Universidad de Antofagasta (HCUA), Constanza Ortega Reyes, comparte recomendaciones esenciales para disfrutar de estas fechas, sin caer en excesos ni restricciones extremas, promoviendo una relación equilibrada y saludable con la comida.

La profesional, enfatiza en la importancia de evitar las dietas restrictivas que podrían generar deficiencias nutricionales. "No se trata de comer solo verduras o carnes, sino de encontrar un equilibrio que garantice el aporte necesario de vitaminas y nutrientes", aseguró Ortega. La especialista, sugirió

disfrutar de las comidas típicas de la temporada de manera consciente, priorizando alimentos variados y evitando caer en excesos. También resalta la importancia de combinar las celebraciones con actividad física y mantenerse hidratado.

El recinto de salud universitario, cuenta con tecnología de última generación que evalúa parámetros como masa muscular, porcentaje de grasa corporal e hidratación, ofreciendo una visión clara y personalizada de la condición de cada paciente.

"Esto, permite desarrollar planes de alimentación y actividad física adaptados a las necesidades individuales", agregó la nutricionista. 🍷