



Para disfrutar sin culpa:

Nutricionista presenta el picoteo ideal para disfrutar en la noche de año nuevo



Con la cuenta regresiva para la noche de Año Nuevo, la incertidumbre sobre qué llevar a la mesa se apodera de muchos. La pregunta inevitable resurge cada año: ¿qué comer para disfrutar sin culpa? Es momento de desatar la creatividad culinaria y alejarse

de los tradicionales platillos pesados con soluciones que nos permitan ser ingeniosos, innovadores y preparar un picoteo que no solo sea delicioso, sino también nutritivo y ligero.

La nutricionista Ana Paula Guerrero, cofundadora de Vilboplanner, presenta

un menú festivo que desafía la idea tradicional de que celebrar implica abandonar una alimentación saludable. Utilizando la plataforma, Guerrero ha diseñado un picoteo que no solo deleita los sentidos, sino que también cuida la salud de quienes lo disfrutan. “La clave

está en atreverse a experimentar con combinaciones frescas, coloridas y llenas de sabor, que sorprendan a los invitados y cuiden nuestra salud”, comenta.

El menú propuesto por la nutricionista es una variedad de opciones que combinan sabor y nutrición.

La especialista propone un hummus multicolor elaborado con ingredientes naturales como betarraga, zapallo y espinaca, que aporta color y nutrientes a la mesa. El tartar de salmón o atún acompañado de palta y galletas horneadas ofrece proteínas de alta calidad y grasas saludables. Los wraps de verduras y pollo, cortados en pequeños bocados, brindan una opción ligera y nutritiva.

La variedad continúa con encurtidos surtidos que aportan sabores intensos y probióticos, y para el antojo dulce, pero saludable se pueden incluir unas ricas brochetas de fruta bañadas en chocolate amargo que satisfacen el antojo de azúcar, acompañadas de una selección de frutos secos y semillas que complementan el menú con proteínas vegetales y minerales.

«Cada opción está pensada para que las personas puedan disfrutar sin culpa», explica Guerrero. “Además, los nutricionistas pueden personalizar este tipo de menús considerando las necesidades específicas de cada paciente, ya sea que busquen bajar de peso, mejorar su rendimiento deportivo o controlar alguna condición de salud crónica”, agrega.

La plataforma Vilboplanner,

que cofundó Ana Paula, permite a los profesionales de la nutrición crear pautas alimentarias completamente personalizadas. Su interfaz intuitiva transforma datos cuantitativos en planificaciones visuales y funcionales, adaptándose a pacientes con diversos perfiles: desde deportistas de alto rendimiento hasta personas con condiciones oncológicas o metabólicas.

Los alimentos seleccionados aportan nutrientes esenciales como fibra, vitaminas y ácidos grasos, con un perfil calórico significativamente más saludable que los tradicionales picoteos navideños llenos de embutidos y alimentos procesados. La clave, según Guerrero, está en la planificación y el control de porciones.

«Nuestro objetivo es demostrar que disfrutar no está reñido con una alimentación consciente. Con esta herramienta, los profesionales pueden ofrecer alternativas que permiten a sus pacientes celebrar sin perder de vista sus objetivos de salud» destaca la nutricionista.

Esta propuesta de menú no solo es un festejo gastronómico, sino una declaración de que la nutrición actual entiende que alimentarse bien es un acto de placer y cuidado personal.

