

C Columna ¿También dices “después del 18 comienzo la dieta”?



Nicole Vargas Vargas
Docente de Nutrición y
Dietética de la Universidad
Santo Tomás,
sede Puerto Montt

Ajá! Eres de las personas que afirma culpablemente “después del 18 comienzo la dieta”.

Cada septiembre puede que escuches comentarios como este. En el ámbito familiar, laboral, en los medios de comunicación y en diversos contextos sociales. Hace un par de años, en la televisión, médicos y nutricionistas se alaban para recomendar el número de choripanes, empanadas y asado que debía comer una persona en estas celebraciones y cuántas calorías, grasas y carbohidratos simples aportaba cada preparación culinaria típica, además del exceso de peso ganado en estas fiestas y cómo perderlo posterior a ellas con alto arrepentimiento.

Actualmente, lo primero que se debe analizar es que el

“El exceso y consumo desmesurado tampoco es una buena opción. Sabemos que los excesos dañan la salud y pueden provocar enfermedades”.

año tiene 365 días; las fiestas patrias duran máximo 7, por lo tanto, estar excesivamente preocupado por las calorías consumidas en este período no se recomienda. Pero por otra parte, el exceso y consumo desmesurado tampoco es una buena opción. Sabemos que los excesos dañan la salud y pueden provocar enfermedades.

Hoy en día la alimentación responsiva, consciente y equilibrada es primordial todo el año y, también, durante las fiestas.

Como nutricionista te recomiendo mantener hábitos saludables. La base es respetar los tiempos de comida: tomar un buen desayuno, almorzar, comer una colación a media tarde y consumir la oncesena, no más allá de las 20 horas.

De esta manera promueves el descanso de tu sistema gastrointestinal. Recordemos que el sistema digestivo debería reposar durante la noche para una adecuada higiene del sueño (dormir y despertar con energía) y permitir una adecuada reparación celular y metabólica.

También aconsejo que si te gustan las preparaciones tradicionales chilenas como las empanadas, mote con huesillo, alfajores rellenos, etcétera, puedas incorporarlo dosificado y con moderación. Por ejemplo, al desayuno, alfajores más un líquido; al almuerzo, anticuchos con pebre; a la onces, mote con huesillo; y a la cena, empanada de pino al horno. Evitando concentrar todos los alimentos en un sólo tiempo de comida.

También es importante hidratarse diariamente con agua pura, infusiones de hierbas sin azúcar, por lo menos seis a ocho vasos; y si eres fanático de los tragos chilenos como el terremoto, te aconsejamos que elijas uno o dos días, donde de manera moderada, bebas y disfrutes de este cóctel tradicional, evitando el exceso, sobre todo si presentas patologías crónicas como hipertensión o diabetes, donde se puede desencadenar una descompensación.

Por último, mantente en movimiento. Si puedes continuar tu rutina de actividad física, es una excelente decisión; de lo contrario, bailar unos pies de cueca, chamamé o periconas, también contará como ejercicio para tu cuerpo. ¡Que disfrutes estas fiestas!