LITORALPRESS

Fecha: 18-09-2024
Medio: La Estrella de Antofagasta
Supl. : La Estrella de Antofagasta
Tipo: Noticia general
Título: AGENCIA UNO. Especialista llama a la moderación durante estas fiestas

Pág. : 2
Cm2: 182,2
VPE: $ 150.890

Tiraje: 6.200
Lectoría: 28.739
Favorabilidad: No Definida

AGENCIA UNO

LA ESPECIALISTA LLAMA A EVITAR LOS EXCESOS EN ALIMENTACIÓN.

Especialista llama a la moderación durante estas fiestas

En estos días de festejos es común el relajo en la alimentación y la preferencia de comidas típicas, pero de alto contenido de calorías y grasas como empanadas, choripanes, anticuchos, además de la ingesta de alcohol.

Es por eso que especialistas reiteran los consejos para cuidar la salud, especialmente a quienes padecen enfermedades crónicas, cuya clave es la alimentarse durante esta semana de manera moderada.

Es por ello que la nutricionista de la Clínica Andes Salud El Loa de Calama, Nataly Espinoza, aconsejó priorizar frutas y verduras, incluyendo una variedad de estos alimentos en preparaciones. Las ensaladas coloridas con ingredientes como lechuga, pepino y tomate son una excelente opción.

La especialista añadió que se debe preferir elegir "proteínas magras, optando por pollo, pavo o pescado. También puedes considerar proteínas de origen vegetal, como soya o legumbres".

A eso agregó que es importante "reducir el consumo de grasas saturadas, limitando la ingesta de carnes rojas, embutidos y productos procesados y también optar por alternativas saludables como empanadas integrales o 'terremotos' sin alcohol.

La especialista dijo que también es importante controlar las porciones, prefiriendo platos más pequeños, sin saltarse las comidas y siempre estar hidratado con abundante agua.