

## Cuidarse y celebrar

● Llegaron 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.

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 y, 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 aportes una mayor cantidad de fibra dietética como son aquellas preparaciones a base de verduras y legumbres.

En la noche consumir en forma moderada embutidos, cremas y mayonesas. Estos alimentos, 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.

También es clave evitar el consumo de alimentos crudos en establecimientos que no cumplan con permisos sanitarios, o en la calle.

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.

*Carla Reyes*  
*Académica Facultad de Medicina*  
*Universidad Central*