



ESPECIALISTA LLAMA A EVITAR LOS EXCESOS EN ESTAS FECHAS.

Entregan claves para una alimentación saludable durante las fiestas de fin de año

SALUD. *Nutricionista del HCUA aconseja mantener un "equilibrio".*

En el contexto de las celebraciones de fin de año, la nutricionista infantojuvenil del Hospital Clínico de la Universidad de Antofagasta (HCUA), Constanza Ortega Reyes, comparte recomendaciones esenciales para disfrutar de estas fiestas, 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", asegura Constanza Ortega.

Desde el HCUA, se han implementado herramientas innovadoras y un enfoque interdisciplinario para apoyar a los y las pacientes en la adopción de hábitos alimenticios saludables, combinando nutrición con apoyo psicológico.

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.

TALLERES Y ACTIVIDADES PARA TODA LA COMUNIDAD

El HCUA, no solo se enfoca en tratamientos individuales, sino

también en la educación y prevención a través de talleres y charlas. Entre las actividades recientes destacan, medición de glicemia con estudiantes de nutrición, enfermería y psicología; promoción de prácticas saludables como el uso adecuado de la voz y el lavado de oídos; "pasillos ecológicos", una iniciativa abierta a la comunidad que fomenta el bienestar.

Para los más pequeños, el área de Pediatría ofrece orientación a padres sobre lactancia y alimentación saludable desde el nacimiento, ayudándolos a enfrentar desafíos como la selectividad alimentaria y la introducción de nuevas texturas.

RECOMENDACIONES CLAVE PARA FIN DE AÑO

La especialista, sugiere 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.

"Las celebraciones de fin de año, no tienen que ser una amenaza para la salud. Con las herramientas y orientación adecuada, es posible disfrutar de esta temporada manteniendo el equilibrio y cuidando el bienestar personal y familiar", destacó la nutricionista del HCUA, Constanza Ortega.

Cabe destacar que el Hospital Clínico de la Universidad de Antofagasta, ubicado en Avenida Argentina 1962, ofrece atención a pacientes con Fonasa y de manera particular a bajo costo.