

# Los Grinch en las comidas familiares de fin de año

**Janet Cossio Hidalgo,**  
académica de Nutrición y  
Dietética, UNAB Sede Viña del Mar.

La Navidad en Chile, es sinónimo de unión familiar y/o de amistad, pero también de mesas repletas de preparaciones que, si no se manejan adecuadamente, pueden generar incomodidad, desperdicios y algún problema de salud. Para vivir unas fiestas más placenteras, aquí presentamos los errores más comunes en estas cenas y cómo evitarlos.

Comencemos con el exceso de comida y desperdicio. Preparar en abundancia, por temor que no alcance, lo que termina en platos llenos de sobras que no siempre pueden refrigerarse. La solución a esto consiste en planificar el menú según número de comensales. Optar por porciones equilibradas (carne blanca, pescados o legumbres con verduras variadas preferentemente) que puedan reutilizarse al día siguiente. El segundo error más común es el consumo excesivo de alcohol. Incluir demasiadas bebidas alcohólicas (cola de mono, vinos, champagne, etc), sin moderación, lo que puede opacar el espíritu festivo en ese hogar. La solución es ofrecer alternativas en la mesa de esa cena como aguas saborizadas con limón, naranja natural, hojas de menta, yerbabuena o jugos naturales. El alcohol dejarlo para un brindis y conversación, consumiendo este con moderación.

Otro inconveniente surge con la falta de organización en la preparación. Dejar todo para última hora, generando estrés, priva a quien cocina de disfrutar del ambiente navideño. Planificar menú con anticipación y delegar tareas entre los asistentes para compartir las

responsabilidades y que no recaigan solo en una persona.

Se recomienda además no ignorar necesidades alimentarias especiales. No considerar a algún asistente con restricción alimentaria (vegano, vegetariano o alguna alergia alimentaria). La solución es incluir opciones diversas que se adapten a diferentes dietas y preguntar previamente si alguien está con alguna dificultad alimentaria. Eso evitará el estrés del momento.

Asimismo, se aconseja no sobrecargar la mesa con preparaciones excesivamente grasas. Sobrecargar la cena incluyendo asados con cortes grasos de carne, arroz o papas con exceso de mayonesa y además fritas, más un postre graso incluido. La solución consiste en priorizar recetas con carnes de cortes bajos en grasa (posta, pescados o carnes blancas sin piel); acompañadas de variedad de verduras, prefiriendo de hojas verdes y solo un cereal (quinoa, papas cocidas, arroz, etc), idealmente sin salsa, o con una de yogur y cilantro o palta molida con tomate y albahaca y aprovechar la variedad de frutas del verano, con las que además se puede decorar la mesa. No se debe olvidar el valor emocional de la cena. Centrar la celebración solo en la comida y no en el tiempo para compartir. Incorporar momentos en la comida, para compartir anécdotas, vivencias importantes del año, recordar momentos alegres compartidos, juegos o mensajes de agradecimiento, generando un ambiente especial.

La cena navideña o año nuevo no es solo un momento gastronómico, sino un momento para conectar con su núcleo familiar o de amistad, evitando estos errores se podrá disfrutar de una agradable velada, en armonía, cuidando la salud y convirtiendo estas fiestas en un memorable momento para recordar a futuro, celebrando así con moderación y gratitud.