LITORALPRESS

Fecha: 23-12-2024
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna
Tipo: Noticia general
Título: Comidas saludables: Cómo disfrutar “sin culpa” en las fiestas de fin de año

Pág. : 6
Cm2: 644,9

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

# Comidas saludables: Cómo disfrutar “sin culpa” en las fiestas de fin de año

María José Villagrán
prensa@latribuna.cl

Nutricionista del Cesfam Dos de Septiembre recomendó evitar comenzar de forma muy anticipada las celebraciones, consumiendo alimentos propios de estas fiestas, como el pan de pascua, por ejemplo.

**UNA DE LAS RECOMENDACIONES ES** ingerir alimentos saludables, ricos en proteínas y fibras.

Las fiestas de fin de año son una instancia que permiten reunir a la familia, seres queridos y amigos, transformándose en una instancia para disfrutar en torno a anécdotas y por qué no decirlo, una rica comida.

Al respecto, la nutricionista del Cesfam Dos de Septiembre, Kharla Ruiz, explicó que la idea es que “no tengamos dietas tan extremas ni rígidas durante los días celebración, en el sentido de que nos privemos de muchos alimentos y tampoco nos relajemos demasiado, cosa de no caer en excesos”.

En este contexto, la especialista entregó algunas recomendaciones para disfrutar sin culpa de las fiestas de fin de año.

El primero de ellos es evitar comenzar de forma muy anticipada las celebraciones, consumiendo alimentos propios de estas fiestas como el pan de pascua, por ejemplo.

Los días mismos de la celebración, lo primero es tratar de no saltarse comidas. “Lo ideal es tener nuestro desayuno, almuerzo, once o pequeña colación, cosa que no pasen más de cuatro horas sin comer; los días de celebración, tratar de que las comidas sí sean un poco más livianas y tratemos de incorporar más preparaciones a base de verduras, frutas y alimentos ricos en proteínas como las carnes, huevo, leche para después llegar a la comida de la tarde o de la noche, que viene siendo nuestra cena”, destacó Ruiz.

Nutricionista del Cesfam Dos de Septiembre, Kharla Ruiz.

Respecto a lo que el plato se refiere, la nutricionista recomendó que éste sea bien variado con la finalidad de que las personas puedan comer de todo pero en pequeñas cantidades.

“Al momento de sentarnos a la mesa a comer, siempre se recomienda iniciar por los alimentos proteicos, o sea las carnes como el pescado, el pavo, pollo, el vacuno, los huevos o preparaciones que van con lácteos. También comenzar con los alimentos ricos en fibra, como las ensaladas, los guisos, las verduras salteadas, las tortillas ya que los alimentos ricos en proteínas y fibras tiene mucho más valor de saciedad”, agregó la profesional.

La especialista recomendó dejar para el final la porción de carbohidratos, como las papas, arroz, puré o pastas. De esta forma, “cuando lleguen al momento de consumir esa porción de carbohidratos van a notar que ese nivel de ansiedad, esas ganas, hambre, apetito que traían va a ser mucho más moderado”, detalló Ruiz.

## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

De igual forma, destacó la importancia de tener una alimentación consciente durante estas fechas, lo que permite disminuir la ansiedad de manera considerable; en este sentido, la recomendación es masticar bien los alimentos y disfrutar las preparaciones más que la porción que la persona está comiendo.

“Otro consejo importante es recordar que esto lo celebramos entre todos, están incluido los niños, adultos, adolescentes, adultos mayores; por lo tanto, es importante incorporar a toda la familia en la organización de las fiestas propiamente tal. La idea es que todos participen en la preparación de los alimentos, en cuanto a poner o levantar la mesa, cooperar con el lavado de loza, de picar una verdura, etc.”.

De igual forma, Ruiz recordó a todos aquellos pacientes con enfermedades crónicas a que no deben olvidar sus tratamientos durante estas fechas, sobre todo a las personas que tienen patologías como diabetes o hipertensión, a fin de evitar que sufran descompensaciones.

Si está pensando en salir con su familia de paseo, la nutricionista sugirió tener especial cuidado en la higiene y manipulación de los alimentos, el lavado de manos y el adecuado lavado de frutas y verduras.

Asimismo, hizo hincapié en “cuidar siempre la temperatura de los alimentos, a fin de evitar la intoxicación alimentaria o alguna enfermedad transmitida por los alimentos, lo cual puede terminar en un problema gastrointestinal, sobre todo los más chiquititos”, agregó Ruiz.

Otro aspecto importante en estas fechas es el manejo del estrés, con el objetivo de evitar que las personas coman en exceso y puedan disfrutar de mejor manera las fiestas de fin de año junto a la familia.

De igual forma, Ruiz recomendó incorporar preparaciones a base de alimentos saludables tanto en las entradas como en los platos de fondo y postres, tales como vegetales, frutas y carnes blancas como el pescado, pollo y pavo.

En este sentido, lo ideal es que “traten de hacer postes de fruta, como brochetas o tutifruti. De repente, hay mucha licencia en cuanto a la ingesta de alimentos que son de mayor carga de grasa y azúcares y nos olvidamos que estos alimentos saludables también son súper ricos. Ahora, con el acceso a redes sociales, es más fácil encontrar y aprender recetas sencillas y fáciles de preparar en casa”, puntualizó la nutricionista.

Con respecto al consumo de alcohol, Ruiz aconsejó a las personas mantenerse hidratadas durante los días de celebración, comenzando desde la mañana ingiriendo agua, limonada o infusiones de hierba, dejando el alcohol para el mismo momento de la celebración o al momento del brindis.

“Si van a consumir bebidas gaseosas, que sea una bebida no azucarada y también en poca cantidad”, puntualizó la nutricionista del Cesfam Dos de Septiembre, Kharla Ruiz.