

## Opinión

### Es clave cuidar la alimentación en las fiestas

Las fiestas de fin de año son sinónimo de festejos que, aunque son necesarios para cerrar un ciclo, pueden convertirse en un desafío para nuestra salud. Las celebraciones suelen estar cargadas de alimentos de alta densidad energética y horarios poco habituales para comer.

Consumir alimentos a deshora afecta directamente el funcionamiento de nuestro metabolismo. Estudios científicos han demostrado que comer tarde en la noche puede alterar el ritmo circadiano, dificultar la digestión, y contribuir al aumento de peso. También puede incrementar el

riesgo de enfermedades metabólicas como diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares.

#### ¿Qué evitar en las noches de fiesta?

Alimentos ultraprocesados: embutidos, snacks fritos, galletas y pastelería industrial, pues tienen un alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sodio. Su consumo a deshora sobrecarga el sistema digestivo y puede provocar malestar.

Carnes grasas: asados, cortes muy grasos o alimentos fritos, ya que ralentizan la digestión.

Bebidas azucaradas y alcohó-

licas: incrementan los niveles de glucosa en sangre y son de difícil metabolización durante la noche. El alcohol, además, afecta la calidad del sueño.

#### ¿Qué alimentos privilegiar?

Proteínas magras: pollo, pavo, pescados blancos o tofu, que son más fáciles de digerir y sacian sin generar pesadez.

Verduras cocidas o en sopas ligeras: brócoli, zanahorias, zapallo italiano o espinacas son opciones ricas en fibra y nutrientes, además de ser suaves para el sistema digestivo.

Frutas bajas en azúcar: man-

zanas, peras o frutos rojos son ideales si se busca algo dulce, pero natural.

Grasas saludables: un puñado de nueces o almendras (sin sal) y palta pueden ser grandes aliados.

Infusiones o aguas saborizadas naturales: en lugar de café o refrescos, optar por infusiones de hierbas como manzanilla o agua con limón y menta.

Estrategias para disfrutar con equilibrio

Porciones pequeñas: se puede disfrutar de todo, pero con moderación. Servir porciones pequeñas ayuda a evitar excesos.

Planificación consciente: en ca-

so de cenar tarde, es mejor optar por almuerzos y meriendas ligeras durante el día para equilibrar la carga energética.

No saltarse comidas: llegar con mucha hambre a una cena o reunión nocturna aumenta la probabilidad de comer en exceso.

Moverse más: las caminatas ligeras después de las comidas pueden ayudar a la digestión y al bienestar general. Además, bailar es una excelente opción! En estas fiestas, se aconseja aprovechar cada reunión y celebración para moverse al ritmo de la música, ya que no solo es una actividad divertida, sino que tam-

Dyana Sepúlveda  
Académica de  
Nutrición y  
Dietética  
Universidad  
San Sebastián



bién contribuye a quemar calorías, mejorar el ánimo y fortalecer el sistema cardiovascular.

En estas fiestas, recordemos que la comida es un medio para compartir y disfrutar, pero no debe ser una fuente de desequilibrio para nuestra salud. Escuchar a nuestro cuerpo, elegir opciones más saludables y moderar los excesos nos permitirán cerrar el año de forma saludable y con energía para comenzar uno nuevo.