



## Hospital entrega recomendaciones de alimentación para el "18"

Comida típica, bailes, reuniones entre amigos y familias son los infaltables en la celebración de Fiestas Patrias, tanto en Chile como en la Región de Ñuble. Sin embargo, es importante equilibrar la comida, de la mejor manera para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos, ya sea por exceso o bien, por consumir un producto en mal estado.

Roxana Acuña, nutricionista clínica del Hospital Clínico Herminda Martín, sostuvo que "las fiestas que se aproximan, suman varios días festivos, por lo que las familias debieran de ser conscientes de que la buena mesa también puede incluir opciones equilibradas, naturales, incluyendo cortes magros para las carnes del asado, prefiriendo las empanadas horneadas antes que las fritas, considerando las verduras o ensaladas

en las comidas y también fijándose en las porciones que cada persona debe y puede consumir de acuerdo a sus requerimientos y las patologías que tiene, por ejemplo las personas con diabetes, hipertensión y dislipidemia, deben apegarse a las indicaciones entregadas por el nutricionista, recordando que en sus casos hay alimentos que no están recomendados, porque podrían causar descompensación de su estado de salud".

La nutricionista añadió: "debemos seleccionar lo que consumimos con cuidado, comprando los alimentos en lugares autorizados, mantener la cadena de frío para su conservación y fijarse muy bien en sus características, por ejemplo si es carne esta debe ser brillante, firme y ligeramente húmeda".