

ridos. Si buscas saber de síntomas de en-

Marcos Concha Valencia | que experimente, las calles son caóticas

COLUMNA

Janet Cossio Hidalgo, académica de Nutrición y Dietética, UNAB (Universidad Andrés Bello) Sede Viña del Mar

Grinch en comidas familiares de fin de año

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 preferentemente) que puedan reutilizarse al otro día.

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 solu-

ción 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 un asistente con restricción alimentaria (vegano, vegetariano o alergia). La solución es incluir opciones diversas que se adapten a diferentes dietas y preguntar previamente si alguien tiene 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, etcétera), 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. La cena navideña o de 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 y cuidando su salud.

