

COLUMNA

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



Fin de año: disfrutar la alimentación sin culpa

Se acercan las fiestas de fin de año, que suelen estar marcadas por distintas celebraciones donde la comida abundante es característica y, muchas veces, la culpa y la restricción posterior para "compensar" los excesos se hace presente, ya que la sociedad exige "verse bien" para el verano.

En este contexto, es importante promover una alimentación saludable y promover hábitos que cuiden la salud física y mental, especialmente en adolescentes, quienes son particularmente vulnerables a las presiones sociales, y los trastornos alimentarios.

Limitar severamente ciertos alimentos no solo genera ansiedad, sino que puede aumentar el riesgo de comer aún más en exceso; y si se tiene constantemente la sensación de comer fuera de control y comer grandes cantidades de comidas pueden ser síntomas de un trastorno alimentario, donde este comer compulsivo provoca vergüenza en el afectado, que debe ser tratado porque conlleva riesgos importantes para la salud.

Alrededor de un 3 a 10% de jóvenes en el país padecen algún tipo de trastorno alimentario. Cada uno de estos se asocia a diferentes síntomas, que deben ser tratados profesionalmente porque afectarán la salud y calidad de vida. Por esto, hay que disfrutar de las celebraciones, manteniendo un equilibrio es lo importante, practicar una alimentación balanceada y consciente, disfrutando de las comidas típicas de estas fechas con moderación, pero sin culpa; el ideal es haberse enfocado en un estilo de vida saludable todo el año y no obsesionarse por los alimentos consumidos en un par de días.

Lo primero que recomiendo es considerar que no hay alimentos "buenos o malos". Todos pueden ser parte de una alimentación equilibrada, pero en cantidades moderadas. Comer despacio, saboreando los alimentos, y escuchando las señales del cuerpo del hambre y saciedad es clave. Evite comentarios sobre el peso y el cuerpo, sobre todo en adolescentes, ya que estos comentarios pueden ge-

nerar inseguridades y desencadenar otros trastornos. Asimismo, planifique con anticipación el menú de los días de celebración. Algunas ideas pueden incluir los siguientes alimentos: trozos de frutas de distintos colores; verduras con salsa de yogur; frutos secos; fajitas con porotos; pastas de carnes para galletas de coctel para el picoteo y recetas de bebidas sin alcohol. Idealmente consumir de manera moderada alcohol, para un brindis familiar o entre amigos. Promover el baile como parte de la rutina de estas fiestas, permitirá disfrutar, viéndolo no como un castigo por comer, sino de disfrute. Siempre se recomienda tratar de salir a caminar, aprovechando un tiempo de contemplación al aire libre. En estas fiestas, la clave para una alimentación saludable no es restringir, sino disfrutar conscientemente, cuidando el bienestar integral de toda la familia, amigos o de uno mismo, sintiendo el espíritu de estas fiestas, celebrando y agradeciendo el trabajo realizado en este cierre de año.