



Informativo tiene como finalidad evitar el consumo excesivo de calorías y el aumento de peso corporal que se da en esta época del año. El mes de diciembre no sólo representa el último mes del año, sino que además es un periodo que comprende varias fiestas, reuniones sociales, compromisos y celebraciones, ya sea en las oficinas, con los amigos y también con la familia. El exceso siempre está presente, especialmente en la comida, en donde se puede llegar a subir entre 2 y 3 kilos por jornada. Para mantener todo el esfuerzo que se ha hecho durante el año y evitar incrementar de peso desproporcionadamente, es necesario preparar platos y bebestibles bajos en calorías y mantener una rutina de ejercicios de al menos 3 veces a la semana.

La nutricionista de Salud Machalí, Karina Montoya, entregó algunas recomendaciones a la comunidad:

- 1.- Elaboración de platos livianos: Evitar frituras y exceso de sal, preferir cocinar al vapor, al horno o la plancha en lugar de freír.
- 2.- Reemplazar las carnes rojas por pescado o ave y optar como acompañamiento por las ensaladas, idealmente verdes.
- 3.- Consumir alcohol con medida: Preferir el vino o el champagne a la hora de celebrar, ya que tienen menos calorías. Si se va a tomar cola de mono, intentar que sea preparado con leche descremada, endulzante y poco aguardiente.

4.- Comer poco durante el día: Si la cena de fin de año será contundente, se sugiere ingerir un desayuno normal, con leche, yogurt y frutas; y el almuerzo debe ser liviano y con comida casera.

5.- Reducir la ingesta de alimentos excesivamente calóricos: En estas celebraciones acostumbramos a consumir pan de pascua, el cual en una sola rebanada puede aportar entre 350 y 500 calorías aproximadamente. Se aconseja dejar de consumir otros alimentos como pan o masas, y sólo comer una rebanada de pan de pascua al día.

6.- Evitar los excesos: La clave no es privarse de nada, sino que consumir con precaución y conciencia. El secreto es preferir las pequeñas porciones.

7.- Actividad Física: Indispensable para mantener un buen estado de salud, es realizar ejercicios o deportes, no solo durante fin de año.

8.- Acostarse al menos 2 horas después de cenar: Las comidas pesadas en la noche pueden provocar reflujo y malestares estomacales, por lo tanto se recomienda cenar de forma liviana y dejar pasar como mínimo 2 horas, sin comer antes de acostarse.

Según la profesional de Salud Machalí la cena ideal para adultos y niños respectivamente debería ser; “Adultos: Una entrada con palta reina y lechuga. El plato de fondo con carne asada y salsa de pimentones, acompañado de verduras salteadas. El postre consistiría en una fruta pequeña. Niños: Por el horario nocturno, se recomienda no dar de cenar a los pequeños, para no sobrecargar la función digestiva. Se aconseja consumir unas brochetas de frutas, aceitunas y/o frutos secos.”

“Por todos es sabido, que una mala alimentación trae consecuencias nocivas para el estado general de salud, sólo por mencionar algunas, tenemos el sobrepeso u obesidad, enfermedades cardiovasculares (diabetes, dislipidemia, hipertensión etc.), cifras tensionales elevadas e incluso la depresión, por lo tanto debemos ser consiente de nuestra nutrición, haciendo hincapié que el exceso, naturalmente tendrá consecuencias negativas para nuestro organismo” aseguró la nutricionista, Karina Montoya.