

# **Dieta en época de Fiestas: “Es recomendable llevar todo con la mayor normalidad posible”**

26/12/2020

Con las Fiestas se acerca también la época de “comer rico” (y mucho en algunos casos), por lo que es importante tener algunos datos en cuenta, a fin de cuidarse de la mejor manera posible y no arrepentirse más tarde. La licenciada en Nutrición, Verónica Lesjak, se refirió en diálogo con FM Vos (94.5) y Diario San Rafael, a este tema.

La profesional dijo que estamos “en un año de cuidados”, por lo que hay diferentes cuestiones que necesitan atención. Es fundamental primeramente, la higiene con los alimentos y el lavado de manos, que puede prevenir muchas enfermedades, siendo un buen hábito.

En cuanto a las cantidades, señaló que “sería recomendable llevar todo con la mayor normalidad posible, empezando a utilizar también alimentos que nos sean tan procesados”, porque dentro de los alimentos tenemos los reales o naturales, los semiprocados y los ultraprocados (que tienen más de cinco ingredientes).

Si bien estamos en verano, muchas de las comidas típicas son propias de época invernal, muy elaboradas, lo que aumenta la temperatura corporal teniendo un gran valor calórico, sumado a las cantidades exageradas que a veces se consumen. Destacó que es recomendable por eso, apuntar más a los alimentos naturales, más frescos, teniendo en cuenta la estación del año en la que nos encontramos. Cabe decir que al mismo tiempo, los alimentos naturales ayudan a mejorar la inmunidad del cuerpo, protegiéndonos contra enfermedades peligrosas. Por otra parte, es necesaria una buena hidratación.

Reconoció que debido a las condiciones del año, muchas familias optaron por recurrir a las huertas, lo cual “son pequeños granitos de arena” que van contribuyendo a que la alimentación no sea solamente placer o comer lo que uno tiene ganas, sino también pensar, ser más consciente de lo que comemos y cómo repercute en el organismo.

Es importante que los chicos aprendan a comer, tanto desde la casa como en las escuelas, donde los bufet deben estar amoldados a una buena alimentación.