

# Fiestas de fin de año: “Se puede comer de todo pero poco”

26/12/2022



Navidad y Año Nuevo son fechas clásicas en las que los excesos en materia de alimentos y bebidas alcohólicas se vuelven una realidad común en cualquier familia. Sobre ello, dialogó con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael la licenciada en Nutrición, Verónica Segura.

Las reuniones familiares o entre amigos ligadas a las celebraciones de fin de año, van acompañadas por mucha comida y fuera de estación, ya que las garrapiñadas, el mantecol o los turrónes son alimentos hipercalóricos propios del invierno, lo que tiene que ver con que son productos cuyo consumo es algo “importado” del hemisferio norte, donde es época invernal. “Si bien están disponibles y la gente los

consume, debería ser en porciones pequeñas y fomentar más que nada el consumo de frutas, de verduras, de todo esto que también tenemos disponible y que son de estación, e incluso más baratos”, dijo la nutricionista que recomendó para las cenas y los almuerzos –como entrada–, elegir ensaladas con mucha variedad de colores, brochetas de verduras o alimentos como palta, tomate; como plato principal, recomienda comer carnes magras como pollo asado (sin piel), vitel toné con alguna salsa saludable (no muy calórica), y en caso de elegir alguna carne más grasa que sea en porciones pequeñas y acompañada de muchas verduras.

La profesional coincide con aquella frase que asegura que “se puede comer de todo pero poco”. “Es un momento para compartir, y hay disponibilidad de todos esos alimentos más calóricos, pero saber elegir la porción es el mensaje en este caso”, aclaró. Se debe comer pero haciendo hincapié en la reunión y no poniendo el foco en el plato, ya que si se come rápido uno no se da cuenta y come de más. Es allí donde surge el clásico arrepentimiento “¡comí mucho!” Al mismo tiempo, el hacer que no haya comida en exceso puede ayudar a familiares que tal vez están atravesando algún problema de salud.

En cuanto a postres, da como sugerencia hacer ensalada de frutas, dentro de lo posible sin azúcar pero con la mayor variedad de frutas posible. De ser helado, no más de dos bochas.

En cuanto a qué beber, destacó que “las bebidas alcohólicas tienen muchas calorías y son ‘vacías’ porque no aportan ningún nutriente”. La cantidad de calorías que poseen, dependen de su grado alcohólico. “A una persona que tiene diabetes pueden producirle una hipoglucemia si utilizan insulina u otros medicamentos; a las personas que tienen gastritis les puede afectar la mucosa del estómago, entonces no son saludables, pero están presentes entonces la idea sería cenar con agua o con alguna limonada, y reservar esa copita de vino o champagne para el momento del brindis”, puntualizó. La porción ideal de

vino sería una copa, de cerveza una lata y de bebidas blancas, 30 centímetros cúbicos.