

Recomendaciones para no comer de más en las Fiestas



No es novedad, y sabido es, que los argentinos –sobre todos los que vivimos en el centro del país– tenemos influencia europea en algunas de nuestras costumbres. Una de ellas es el menú de las fiestas navideñas. En pleno verano, comemos comidas de invierno. Y comemos mucho. Al respecto, desde FM Vos (94.5) y Diario San Rafael entrevistamos a la licenciada en Nutrición Antonela Piastrellini. “En realidad las fiestas de fin de año son ideales para compartir con la familia y amigos. También para disfrutar la comidas, eso sí, teniendo en cuenta algunas recomendaciones. En primer lugar, hay que evitar comer muy poco o saltar comidas los días previos a las Fiestas, porque tendrá el efecto contrario y terminaremos excediéndonos en las cantidades y reduciendo la calidad de los alimentos. La abundancia de comida en las mesas hace que algunas veces perdamos la cuenta de las cantidades que ingerimos. Una forma práctica para medir lo que comemos es elegir un plato de tamaño mediano y colocar en él lo que vamos a comer. Es muy importante tener en cuenta el tamaño de las porciones que vamos a ingerir; si cuidamos eso podemos probar y comer diferentes cosas sin excedernos. La mayoría de las comidas navideñas tienen alto contenidos de grasas, azúcares, y bebemos alcohol. Una medida muy sana es hacer variedad de ensaladas e ingerir verduras que pueden ser crudas, rellenas o asadas al horno, con poco aceite. Y en los postres, incorporar frutas. Pero lo fundamental es evitar el exceso y no hacer grandes cantidades de comida, para evitar comer lo mismo durante varios días”.

También explicó que el no comer o comer muy poco en los días previos “genera el efecto contrario, porque al llegar con más apetito, se termina comiendo más. Con referencia a los ‘permitidos’, no están mal, sin excesos ni prohibiciones. Solo hay que cuidar las



porciones y, con respecto al alcohol, hay que ver lo que elijamos en el menú”.