Consejos para cuidar la alimentación en las fiestas de fin de año

El jefe de carrera de Nutrición y Dietética UOH, Juan Pablo Espejo, entrega recomendaciones para cuidar la salud en las últimas fiestas de este 2023.

Llegaron los días en que las familias chilenas comienzan los preparativos para la celebración de las fiestas de fin de año, en que la cena es siempre una de las partes importantes, tanto para Navidad y Año Nuevo.

Cuidar el consumo de calorías durante Nochebuena y en el recibimiento del 2024 puede sonar muy complicado, dado que estas festividades suelen estar llenas de platos deliciosos y ricos en calorías. El jefe de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins (UOH), Juan Pablo Espejo, enfatiza que hay que seguir algunos pasos para no pasarse de los límites durante estos últimos días del año en curso y tomar en cuenta tres pilares fundamentales.

Evitar el ‘todo o nada’: “No hay que adoptar una mentalidad extrema de permitirse todo tipo de alimentos sin límites o, al contrario, de restringirse completamente en lo que comemos en estas fechas. Esta es una época donde honramos tradiciones familiares y/o religiosas, así que debemos encontrar un equilibrio entre opciones saludables y las comidas de las clásicas cenas de Navidad y Año Nuevo. En ese sentido, algunos expertos sugieren la regla del 80/20, en la cual se sigue una dieta saludable y equilibrada el 80% del tiempo, y el 20% restante permite cierta flexibilidad; de este modo, se puede disfrutar de ocasiones especiales como es la celebración de fin de año sin sentirse culpable o comprometer en gran medida la salud general”.

Valorar el proceso de cocinar: “Hay que darle importancia a utilizar ingredientes frescos y cocinar desde cero siempre que sea posible para tener control sobre lo que consumimos en esta época, ya que nos permite evitar aditivos y alimentos ultra-procesados, y a la vez nos brinda una mayor comprensión de la procedencia de nuestros alimentos y fortalece nuestra relación con la comida. Además, el acto de cocinar nuestras propias comidas en esta época tiene el beneficio adicional de fortalecer la conexión con nuestros seres queridos”.

Evitar el lenguaje estigmatizante: “Se debe abordar la alimentación con compasión, especialmente con las nuevas generaciones. Esto significa que evitemos catalogar alguna comida como ‘mala’ o ‘chatarra’ para no internalizar una sensación de culpa por disfrutar de algún alimento o comida en esta época, ya que a largo plazo esto puede afectar la autoestima y la percepción del cuerpo en desarrollo en niños y adolescentes. En lugar de enfocarse en lo negativo, sugiero fomentar una relación positiva con la comida, lo cual implica destacar la importancia de la variedad y la moderación, promoviendo así hábitos alimentarios conscientes y sostenibles en el tiempo más allá de las fiestas de fin de año”.

Sobre si ir con tiempo al supermercado y revisar los detalles nutricionales en cada alimento, Juan Pablo Espejo es categórico. “Definitivamente, revisar los detalles nutricionales es una práctica saludable no sólo para las fiestas de fin de año, sino para cualquier momento. En ese sentido, como en cualquier momento del año, recomiendo revisar las etiquetas nutricionales para tomar decisiones informadas sobre los productos, y planificar las compras con anticipación, priorizando alimentos frescos, integrales y bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Para este último punto, el crear una lista de compras basada en opciones saludables facilita mantener un enfoque consciente durante las celebraciones de fin de año”.

Consultado sobre cuánto es recomendable el consumo de alcohol,

el profesional apunta a que “no hay una cantidad segura de consumo de alcohol que no afecte la salud. En ese sentido, se aconseja limitar la cantidad de alcohol para evitar el consumo excesivo. Respecto a la sugerencia específica de ‘no más de dos vasos de champán’, no necesariamente se aplica a todas las personas; la calidad del champán y su contenido de alcohol pueden variar, y la tolerancia individual también juega un papel importante. Por eso, la clave es la responsabilidad y la autoconciencia; conocer los límites personales, beber lentamente, alternar con bebidas sin alcohol y prestar atención a cómo nos sentimos al consumir alcohol para disfrutar de manera responsable durante las celebraciones”.