

# Alternativas saludables y equilibradas para el Viernes Santo: nutricionista UOH entrega consejos

*La Semana Santa no tiene por qué ser aburrida para tu paladar: sigue estos consejos y disfruta de una dieta saludable y diversa.*

Con la llegada del Viernes Santo, muchas personas buscan opciones alimenticias saludables y equilibradas que se ajusten a la tradición de no consumir carne en este día.

Para aquellas/os que desean mantener una alimentación balanceada, se presentan algunas alternativas.

La nutricionista y docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), **Yanrella Araneda**, entregó sus recomendaciones para esta fecha. "Las alternativas saludables van de la mano con alimentos con grandes propiedades nutricionales sometidos a métodos de cocción que contribuyan a la mantención de estas", afirmó.

Durante esta fecha, es común encontrar pescado preparado de diversas formas, como a la parrilla, al horno o a la plancha, siendo una excelente fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3.

Los guisos y sopas con vegetales y legumbres son otra opción reconfortante y nutritiva para el Viernes Santo. Estos platos pueden incluir pescado o mariscos para agregar proteínas. "Las legumbres, preparadas de manera tradicional en forma de croquetas o guisos, son una excelente fuente de proteínas vegetales, fibra y minerales. Otra alternativa es el hummus de garbanzo, una pasta rica en proteínas y fibra que puede servir

como dip o acompañamiento”, detalla la experta.

Es importante destacar que mantener una dieta equilibrada y nutritiva va más allá de consumir carnes rojas diariamente. La clave está en variar nuestra alimentación tanto como sea posible, considerando el acceso y la disponibilidad de alimentos. “Aumentar el consumo de distintos alimentos que nos aportan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales, fibra, entre otros; ejemplo de estos son legumbres, pescados, huevos, lácteos, cereales integrales, frutos secos, verduras y frutas que nos ayudaran a conservar una línea equilibrada y nutritiva”, señaló la profesional.

Estas opciones no solo son adecuadas para el Viernes Santo, sino que también pueden incorporarse en la dieta diaria para mantener una alimentación saludable y variada.

“En ocasiones como esta, es importante utilizar nuestra creatividad e investigar entre las diversas opciones que ofrece internet para innovar en nuestra alimentación y salir de lo tradicional”, concluyó Yanrella Araneda.