Entregan recomendaciones para equilibrar la dieta durante Fiestas Patrias

Jessica López, académica de la Escuela de Alimentos de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, destaca la importancia de comer y beber con moderación, atendiendo las señales de saciedad del cuerpo.

Aumentar la ingesta de comida y bebidas alcohólicas suele ser frecuente durante Fiestas Patrias y ese desorden en la dieta podría traer consigo algunas consecuencias en la salud. Ello se intensifica cuando son varias las jornadas de celebración, como el caso de este año.

Expertos recomiendan que, idealmente, se pueda planificar lo que se comerá, priorizando ingerir alimentos variados y en cantidades moderadas, pues hay que aprender a escuchar las señales de saciedad del cuerpo, para no consumir en exceso. "Para no sentirse pesado lo ideal es servirse porciones no tan grandes. Dentro de los tamaños recomendados, para las carnes, lo ideal es que no supere el tamaño de la palma de la mano (80-100 gramos), los acompañamientos como la papa o el arroz en pequeñas cantidades que no superen la cuarta parte del plato y en el caso de las ensaladas que ocupen al menos la mitad del plato, priorizando variedad de verduras", indicó Jessica López, académica de la Escuela de Alimentos de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

"Si queremos comer una empanada, lo ideal es poder comer una, sin la necesidad de repetir y para el pebre con una o dos cucharadas estaría bien. Además, para el asado priorizar cortes de carne magras y evitar la carbonización excesiva", agregó.

Respecto del consumo de alcohol, la académica también

recomendó la moderación, no solo por sus efectos en el cuerpo, sino porque aporta calorías extras. En ese sentido, indicó que mantenerse hidratado ayuda a mejorar la digestión y a prevenir la deshidratación, ya que el alcohol hace que uno elimine más líquidos de lo normal. “Mantenernos hidratados compensa la pérdida de agua. Además, es bueno limitar las bebidas azucaradas o alcohólicas, porque al evitar el exceso de azúcar y alcohol no existe un aumento de calorías, se protege el hígado, además de reducir la sensación de pesadez estomacal. Se aconseja que, por cada vaso de bebida alcohólica consumida, se tome un vaso de agua”, precisó.

Posterior a los días de celebración, una de las principales tareas es ir normalizando las comidas y recuperar la dieta. En ese sentido, Jessica López recomienda retomar la alimentación ligera y ordenada. “La dieta debe incluir frutas y verduras, carnes blancas y pescado, legumbres, cereales integrales, incluir probióticos y una buena hidratación, ya que lo ideal es que el cuerpo se recupere y pueda volver a los hábitos alimenticios habituales. Además, para complementar con una alimentación equilibrada, se recomienda retomar las actividades físicas”, finalizó.