

WELLNESS

#NAVIDAD

#AÑO NUEVO

#COMIDA

#UNAB

15 de Diciembre de 2023

Navidad y Año Nuevo: consejos para una cena saludable y balanceada

Algunos de los consejos son tener una mesa con variadas opciones “porque mientras más sabores sientes en tu boca, inconscientemente te provoca una mayor saciedad”, señaló Janet Cossio, académica de Nutrición y Dietética de la UNAB.

Por Camila Luengo



Otra recomendación es evitar las salsas o preferir las más naturales. PEXELS

Para Navidad y Año nuevo es una tradición tomarse el tiempo de comer en familia o con los seres queridos para esperar la medianoche, y si buscas tener **una cena saludable y balanceada aquí te contamos algunos consejos** para lograrlo.

“Un primer consejo es que durante el día anterior y las horas previas las personas continúen comiendo como lo hacen de forma habitual. **No sirve hacer una restricción de no comer nada antes para luego comérselo todo en la noche.** Eso no es recomendable”, dijo a EL DÍNAMO Janet Cossio, académica de Nutrición y Dietética de la sede Viña del Mar de la Universidad Andrés Bello ([UNAB](#)).



En cambio, sí sugirió que la cena sea una combinación de una proteína de buena calidad, una pequeña porción de carbohidratos y una gran variedad de verduras de distintos colores. Esto porque “mientras más sabores tú sientes en tu boca, inconscientemente te provoca una mayor saciedad”, afirmó.

En cuanto a las verduras, recomendó las de hojas verdes, ya que son las que menos calorías aportan y tienen una gran cantidad de vitaminas y minerales.

“Aquí tenemos una amplia gama: desde apio, lechuga, espinacas, acelga, repollo, etcétera. Ojalá tener en la mesa una gran variedad de ensaladas donde uno pueda elegir cuál de estas comer. **Esto le dará volumen a la alimentación y provocará saciedad**”, explicó.

En las proteínas, la recomendación es buscar carnes bajas en grasas, como “posta negra, posta rosada, [pavo, un pollo ganso o pollo](#) que hoy es una de las proteínas más económicas que tenemos en el mercado. Pueden ir rellenos con espinaca, acelgas o un salteado de champiñones, pimentón, y zanahoria. **Ojalá de una gran variedad de verduras de distintos colores**”, enfatizó.

Respecto a los carbohidratos, este puede ser unas papas cocidas, ojalá con cilantro, perejil o ciboulette. O las tradicionales papas duquesas, pero al horno, no fritas.

“Sin mayo, por favor”

El segundo de los consejos que dio la nutricionista es **evitar las salsas** en la cena, especialmente la mayonesa “que solo es grasa de mala calidad. Si le quiere agregar algún tipo de salsa podría ser, por ejemplo, un yogur con ciboulette, algo un poco más saludable y más rico en proteínas”, señaló.

En este mismo punto, compartió que se puede preparar “una salsa de huevo cocido, picado y con un poquito de aceite o de leche. Otra salsa puede ser una palta licuada en la juguera con cilantro. Yo sugiero salsas más naturales, y no la mayonesa, que contiene grasas saturadas dañinas para el corazón”, dijo la académica.

Como tercera recomendación está el **preferir frutas de postre.** “Podemos aprovechar el verano y la variedad de frutas que hay, las que incluso pueden servir para decorar la mesa. Sandía, melón, naranja, manzana, y uva. O ir las combinando, una ensalada de frutas, una macedonia, o brochetas. Esto va a provocar saciedad y entregará las vitamina y minerales esenciales para un buen funcionamiento de nuestro organismo”, declaró.

Evitar la hinchazón

En cuarto lugar, recomendó darse el tiempo de masticar lentamente. “Entre bocado y bocado debemos esperar más de 30 segundos y no tragar rápidamente como estamos acostumbrados diariamente por nuestra rutina laboral. **Ojalá en las fiestas también darse el tiempo de sentir los sabores y de disfrutarlos** para evitar también la hinchazón. Muchas veces la hinchazón se provoca por comer muy rápido y se traga mucho aire”, expresó.

Si usted es de los que reciben el nuevo año con un plato de lentejas, Cossio indicó que la forma de evitar que le hinchen es cocerlas y sacarles el hollejo.

A su vez, para evitar malestares nocturnos dijo que, para quienes sea posible, **lo ideal es cenar antes de las diez de la noche**, porque mientras más tarde sea la alimentación más probabilidades hay de que provoque malestares al dormir o al día siguiente.

“Y si puedes **bailar en la noche**, bienvenidos sea, porque **lo importante es aumentar el gasto energético luego de comidas abundantes** y, sobre todo, nocturnas. O al otro día salir a disfrutar los regalos con los niños, hacer una caminata, jugar, correr con ellos. Eso también va a ayudar”, agregó.

Para finalizar, la nutricionista entregó el mensaje de “disfrutar sin cargo de conciencia. **Tampoco es bueno estar midiendo todas las calorías y limitándote, porque eso podría provocar el efecto contrario de comer compulsivamente grandes cantidades de comida**, lo que tampoco es bueno”.

“El llamado es a disfrutar las fiestas de fin de año. Ojalá no comer de forma excesiva y si comiste esa noche más allá de lo que acostumbras, tratar de hacer ejercicio al día siguiente porque con eso vas a compensar”, concluyó.