

ALIMENTACIÓN DURANTE FIESTAS DE NAVIDAD Y FIN DE AÑO

Alimentación saludable: Consejos durante las fiestas

Esta es la temporada para la familia, las festividades y la comida, mucha comida. La tentación está por todos lados, y las fiestas y los viajes alteran las rutinas diarias. Lo que, es más, todo esto dura semanas.

¿Cómo cumplir con su plan de comidas si está en un régimen de disminución de peso o tiene diabetes, cuando todos los que lo rodean parecen comer en exceso? Estos consejos podrían ayudar:

1. Proteja su plan en las festividades

Tal vez no pueda controlar la comida que le sirvan, y va a ver a otras personas comiendo golosinas tentadoras. Enfrente los retos armados con un plan:

- Coma cerca de su hora acostumbrada para mantener estable su azúcar en la sangre. Si le sirven la comida más tarde que lo usual, coma un pequeño refrigerio a la hora acostumbrada de su comida y coma un poco menos cuando sirvan la cena.
- ¿Lo invitaron a una fiesta? Ofrezca llevar un platillo saludable.
- Si se come una golosina dulce, reduzca otros carbohidratos (como papas y pan) durante la comida.
- No se salte comidas como preparación para un festín. Va a ser más difícil manejar su azúcar en la sangre, y va a estar realmente hambriento y con mayor probabilidad de comer en exceso.
- Dieta variada. Ningún alimento contiene todos los nutrientes necesarios por lo que es necesario incorporar a nuestra dieta diferentes tipos como trigo, maíz, arroz, legumbres, mucha fruta fresca y verduras, así como alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos o leche). Y evitar en la medida de lo posible que sean alimentos procesados.
- Menos sal, más salud. El consumo excesivo de sal es otro de los factores que debemos controlar ya que incide directamente sobre la presión arterial y podemos estar más expuestos a sufrir enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares. La OMS recomienda un consumo máximo de 5 gramos al día, el equivalente a una cucharadita.
- Reducir el consumo de grasa y aceite. La grasa es necesaria en nuestra dieta, pero no es lo mismo la procedente de terminadas carnes blancas o pescados que de la roja. También es importante evitar los alimentos procesados ricos en grasa si queremos reducir el riesgo de obesidad, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Evitar freír los alimentos y optar por otras formas de preparado como hervirlos o cocinarlos al vapor es también recomendable.
- Si tiene un tropiezo, reanude su alimentación saludable en su siguiente comida.

2. Gáñele al bufé

Cuando se enfrente a una variedad de comida deliciosa en las fiestas, haga más fácil escoger opciones saludables:

- Sírvasse las comidas que más le gusten en un plato pequeño y aléjese de la mesa del bufé.
- Comience con verduras para disminuir su apetito.

- Coma despacio. Lleva al menos 20 minutos para que su cerebro se dé cuenta de que está satisfecho.
- Evite o limite el alcohol. Si toma una bebida alcohólica, acompáñela con comida. El alcohol puede bajar su nivel de azúcar en la sangre e interactuar con los medicamentos para la diabetes.
- Si tiene diabetes, planee mantenerse atento a su nivel de azúcar en la sangre. Médselo con más frecuencia durante las fiestas y, si toma medicamentos, pregúntele a su médico si necesita ajustar las dosis.

3. Dé preferencia a sus favoritos

No hay nada en la lista de comidas malas. escoja los platillos que realmente le gustan y que no pueda comer en ninguna otra época del año, como la tarta de calabaza de la tía Edna. Coma lentamente y saboree una ración pequeña, y asegúrese de contarla en su plan de comidas.

4. Manténgase en movimiento

En esta temporada del año tiene mucho en las manos, y la actividad física puede ser desplazada. Pero hacer actividad física es su arma secreta en las fiestas; puede ayudarlo a compensar que comió más de lo acostumbrado y reducir el estrés durante esta temporada del año, que es la más estresante. Muévase con sus amigos o su familia; por ejemplo, salgan a caminar después de una cena de las festividades.

5. Duerma

Salir más y regresar tarde con frecuencia significa reducir el tiempo que duerme. Perder horas de sueño puede hacer más difícil el manejo del nivel de azúcar en la sangre, y cuando anda desvelado tiende a comer más y preferir alimentos con mucha grasa y mucha azúcar. Póngase como meta dormir de 7 a 8 horas por noche para evitar comer sin pensar.

Lo más importante, recuerde que la temporada es para celebrar y conectarse con las personas que usted quiere. Cuando se concentra más en la diversión, es más fácil concentrarse menos en la comida.

Seguridad de los alimentos para las fiestas de fin de año

Prevenga las intoxicaciones alimentarias durante las fiestas de fin de año

Compartir comidas con la familia es parte de muchas celebraciones de fin de año. Durante las fiestas, siga estos consejos simples para ayudar a prevenir intoxicaciones alimentarias, o enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Mantenga los alimentos separados. Mantenga la carne, el pollo, el pavo, los pescados y mariscos, y los huevos separados de todos los otros alimentos en la tienda de comestibles y en el refrigerador. Evite que los jugos de la carne, el pollo, el pavo y los pescados y mariscos goteen o pasen a otros alimentos, manteniéndolos en envases o bolsas plásticas selladas. Guarde los huevos en su envase original, en el compartimento principal del refrigerador.
- Cocine los alimentos por completo. Use un termómetro de alimentos para asegurarse de que la carne, el pollo, el pavo, los pescados y mariscos y los huevos se hayan cocinado

a una temperatura interna segura para eliminar los microbios. Las carnes asadas, los bistecs, las chuletas y el jamón fresco deben reposar por 3 minutos después de que se hayan sacado del horno o la parrilla.

- Mantenga los alimentos fuera de la “zona de peligro”. Los microbios pueden multiplicarse rápidamente en la zona de peligro, entre los 4.5 y los 60 °C. Una vez que estén preparados, los alimentos calientes deben mantenerse calientes, y los alimentos fríos, fríos. Refrigere o congele los alimentos perecederos como carne, pollo, pavo, pescados y mariscos, huevos, fruta cortada, arroz cocido y sobras dentro de las 2 horas (1 hora si los alimentos están expuestos a temperaturas de más de 32 °C, como en un auto caliente). La temperatura de su refrigerador debe fijarse a 4 °C o menos, y el congelador a -17 °C o menos.

- Use huevos pasteurizados para los platos que contengan huevos crudos. La Salmonella y otros microbios dañinos pueden vivir tanto en el exterior como en el interior de los huevos que se ven normales. Muchos de los platos favoritos de las fiestas contienen huevos crudos, como el ponche de huevo, el postre tiramisú, la salsa holandesa y los aderezos para ensaladas. Use siempre huevos pasteurizados cuando haga estas u otras comidas que requieran huevos crudos.

- Sepa que la harina y los huevos crudos pueden tener microbios. La masa y la mezcla crudas hechas con harina o huevos pueden contener microbios dañinos, como E. coli y Salmonella. Esto incluye la masa o la mezcla para galletas, pasteles, tartas, bollos (biscuits), panqueques, tortillas, pizza o manualidades. Algunas compañías y tiendas ofrecen masa cruda comestible hecha con harina tratada con calor y huevos pasteurizados, o sin huevos. Lea la etiqueta con atención para asegurarse de que la masa se pueda comer sin hornear o cocinar.

- Descongele el pavo de un modo seguro. Descongele el pavo en el refrigerador, en un fregadero lleno de agua fría (cambie el agua cada 30 minutos) o en el microondas. No descongele el pavo ni otros alimentos sobre el mesón. Los pavos deben descongelarse a una temperatura segura para prevenir que los microbios dañinos se multipliquen rápidamente. Infórmese más sobre cómo preparar el pavo de forma segura.

- Lávese las manos con agua y jabón en estos momentos clave, cuando la probabilidad de que usted contraiga y propague microbios es mayor:
 - Antes, durante y después de preparar alimentos
 - Antes de comer
 - Después de alimentar a las mascotas
 - Después de ir al baño
 - Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño

Después de tocar la basura

Antes y después de atender a alguien que esté enfermo

Antes y después de tratar una cortadura o una herida

Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

- Puede que algunos familiares y amigos estén en mayor riesgo de intoxicación alimentaria grave. Tome medidas para ayudar a prevenir que se enfermen en estas fiestas de fin de año al elegir opciones de alimentos más seguros para:

Adultos mayores de 65 años

Niños menores de 5 años

Personas embarazadas

Personas con el sistema inmunitario debilitado

Fuente: Boletines informáticos de Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y Organización Mundial de la Salud (OMS).