

## GACETILLA DE PRENSA

Diciembre 2015

### Mesa de fin de año: estrategias para comer saludablemente y ... sin invitados indeseables

Las celebraciones de fin de año están claramente vinculadas a la tradición de reunirse y la comida tiene, en estos encuentros, una significación especial. Generalmente, son fechas en las que se prepara y se come más, por eso, es necesario tener en cuenta algunos consejos que indudablemente harán de los festejos, encuentros en donde es posible comer saludablemente.

#### ***Paso 1: Planificando el menú.***

- Es importante participar en el armado del menú, eligiendo de antemano qué preparaciones se van a realizar. Es recomendable no dejar librado al azar lo que se comerá ese día.
- Es una buena oportunidad para realizar platos livianos a base de carnes magras de vaca, cerdo, pollo o pescado, acompañadas por aderezos a base de queso blanco descremado, hierbas frescas, yogur, mostaza, mayonesa light, entre otros.
- Los vegetales pueden convertirse en protagonistas si se piensa en opciones novedosas que combinen sabores diferentes, por ejemplo, ensaladas con rúcula, duraznos frescos grillados y almendras tostadas, o con tomate, variedad de morrones asados, aceitunas, y cebolla morada, o con quinoa, palta, tomates cherry, pepino y cilantro, o bien brochettes de vegetales asados, entre muchas más opciones.
- Es aconsejable preferir métodos de cocción como la parrilla, plancha u horno, en lugar de realizar frituras y salteados que suman calorías innecesarias.
- Elegir variedad de frutas de estación para la elaboración de postres: ensaladas, al natural con copete de queso blanco descremado saborizado con ralladura de cítricos, brochettes, trifles de yogur y frutas, etc.
- Para la mesa dulce, sumar más variedad de frutas secas y menos turrone, pan dulce o budines. Pueden elegirse nueces, almendras, castañas de cajú, pistachos, maní. Si bien son calóricas, aportan grasas buenas, sólo es necesario controlar la cantidad que será no más de un puñado.

#### ***Paso 2: Llegó el día, ¿qué hacer?***

- Es aconsejable no saltar ninguna comida.
- Durante la celebración, comer cantidades moderadas e intentar hacerlo lentamente, siendo consciente de cada bocado.
- Acompañar la comida con bebidas sin azúcar: agua con o sin gas, gaseosas light, limonada casera. Evitar el consumo excesivo de alcohol, éste puede ser el responsable de la ingesta de “calorías extra” que muchas veces no se tiene en cuenta.
- Evitar acompañar la comida con pan.
- Aprovechar la ocasión para bailar u organizar juegos que impliquen movimiento.

### **Paso 3: ¿Y después?**

- Se recomienda retomar las comidas habituales. No es conveniente y de hecho se desaconseja realizar ayunos o dietas estrictas luego de las celebraciones.
- Por último, se aconseja realizar actividad física en horarios adecuados, evitando exponerse a altas temperaturas.

### **Fiestas sin invitados indeseables.**

¿Por qué hay que tener en cuenta recomendaciones especiales para las fiestas? El mayor volumen de comida que se prepara, el tiempo entre la elaboración y el consumo y el calor reinante son factores importantes a tener en cuenta. Es cierto que las precauciones para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) debemos ponerlas en práctica todo el año, pero durante las fiestas las circunstancias nombradas incrementan el riesgo de que ocurran estos incidentes tan desagradables. ¿Qué hacer para estar tranquilos?

- ✓ Calcular la cantidad de comida para evitar que sobre y se tire tanto...seamos sustentables.
- ✓ Al comprar tener en cuenta que la fecha de vencimiento de los refrigerados sea posterior al final de las fiestas (por si sobra). Guardar todo lo refrigerado rápidamente en la heladera o freezer.
- ✓ Si se va a cocinar un alimento que se tiene congelado, descongelar en la heladera 48 hs antes.
- ✓ Lavarse las manos antes de comenzar a cocinar y al pasar de una tarea a otra.
- ✓ Fraccionar el trabajo y separar en el momento de la manipulación las carnes crudas y vegetales sucios de la comida que ya está lista para consumir.
- ✓ En la preparación de ensaladas: lavar los vegetales y las frutas con agua potable, antes de pelarlas o cortarlas. Una vez listas, almacenar en la heladera tapados.
- ✓ Lo más importante en los platos cocidos que se servirán fríos, es el enfriamiento. Se debe enfriar en baño maría inverso (agua con hielo), haciéndolo en etapas de manera de permitir el enfriamiento completo.
- ✓ Conservar los alimentos elaborados en heladera no más de 3 días. Los microorganismos se desarrollan lentamente.
- ✓ Reservar la heladera para los alimentos y usar agua con hielo y sal para enfriar las bebidas (con 1/2 hora alcanza)
- ✓ Armar bandejas pequeñas con la comida, conservarlas en la heladera y reponer a medida que se consumen.

- ✓ Las sobras: el secreto es servir de a poco y por lo tanto la comida a temperatura ambiente se terminará (el ambiente tibio es el ideal para el desarrollo microbiano).

Es importante recordar que un alimento inocuo (aquel que no produce enfermedad) tiene el mismo color, olor y sabor que un alimento contaminado.

***Dra. Mariana Koppmann***

***Dra. María Claudia Degrossi***

***Dra. Roxana Furman***

*<https://www.facebook.com/Cazabacterias/> @cazabacterias*

***Lic. Mariana Sánchez Ginestet***

*Miembro de Comité de Prensa AADYND.*