



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Alimentación saludable para disfrutar las fiestas

Consejos de la Mtr. Ana Yanci Zúñiga, nutricionista de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS)

18 DIC 2020 Salud



Una de las recomendaciones es preparar boquitas con vegetales cortados en tiritas o en pedazos grandes, así como pinchos de fruta rociados con yogur y granola para el postre.
Karla Richmond

La alimentación en la Navidad forma parte de una tradición en la cual compartimos platillos especiales. Estos tienen su origen en una diversidad de hábitos y creencias, los cuales conforman prácticas culturales que tienen una connotación festiva.

Para la Mtr. Ana Yanci Zúñiga, nutricionista de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), nuestro vínculo con los alimentos es una relación con el entorno y con el ambiente, donde una alimentación equilibrada influye en la nutrición para el logro del bienestar desde el corto, mediano y largo plazo. Por lo tanto, puede determinar nuestra forma de alimentarnos.

La variedad del menú nos ayuda a romper la monotonía y a disfrutar de una alimentación en la que deleitemos todos nuestros sentidos. Al respecto, Zúñiga recomienda para estas fiestas preparar boquitas con ingredientes accesibles:

- Utilice queso crema bajo en calorías (*light*).
- Prepare sus *dips* con queso crema *light* o yogur natural con vegetales, como tomates secos triturados, espárragos de lata procesados, chiles morrones o chiles dulces asados en pedacitos. También puede utilizar pasas o maíz dulce.
- Vegetales cortados en tiritas o en pedazos grandes. Sirvalos con un aderezo bajo en calorías.
- Prefiera quesos y embutidos reducidos en grasa. Sirva los *dips* y quesos con galletas soda o galletas saladas simples o bajas en grasa.
- Use salsas tipo Chunky o chilero, así como de encurtidos o vegetales que estén en vinagre o agua (cuidado con los que vienen en aceite, porque tienen más calorías).
- Elabore pinchos de tomate con queso blanco en tuquitos y rocielos con un poco de aceite de oliva, sal, pimienta y orégano seco.
- Utilice gelatina sin azúcar, leche evaporada baja en grasa y calorías, frutas frescas o frutas enlatadas en sirope *light* para preparar los postres.
- Prepare los frijoles molidos en casa.
- Puede preparar pinchos de fruta rociados con yogur y granola como postre.
- Utilice tortillas de harina de trigo o maíz, para preparaciones tipo burritos (evite las tortillas tostadas).
- Sirva también bebidas dietéticas y jugos naturales o reducidos en azúcar.

Lo importante es estar consciente de las bebidas que se ingieren, puede tomar como referencia la siguiente tabla:

Tabla de calorías de algunas bebidas alcohólicas

Cerveza regular (5 %) 330 ml	140 calorías
Cerveza <i>light</i> (4,2 %) 330 ml	110 calorías
Tequila, <i>whisky</i> , ron, vodka 40 % (1 medida)	65 calorías

Bayley's (1 medida)	114 calorías
Smirnoff Ice (5 %)	225 calorías
Jerez (1 medida)	167 calorías
Sidra (2 vasos)	70 calorías
Vino tinto 170 ml	122 calorías
Vino blanco seco 170 ml	119 calorías

*Multiplique las calorías por el número de bebidas consumidas y sume la liga.

El alcohol para consumo aporta siete calorías por cada gramo. Muchas bebidas alcohólicas tienen un importante contenido de azúcar y carbohidratos, lo cual aumenta el contenido total de calorías. Recordemos que el exceso de calorías proveniente de las bebidas alcohólicas puede provocar la acumulación de grasa.

Consejos para consumir alcohol con moderación

Se recomienda combinar las bebidas alcohólicas con agua, jugo 100 %, soda u otros líquidos sin alcohol.

Lleve la cuenta de su consumo de bebidas alcohólicas. Lo ideal es comer bien antes de tomarlas, porque la absorción del alcohol se acelera con el estómago vacío. Los alimentos contribuyen a retardar la absorción del alcohol.

Según Zúñiga el objetivo es disfrutar de todos los alimentos de forma consciente y equilibrada en un ambiente agradable. Una clave para lograrlo es tener atención plena al planificar, comprar, preparar y consumir sus platillos preferidos.

Desde la OBS, deseamos que en estos días festivos disfrute con placer y bienestar a corto, mediano y largo plazo. ¡Felices fiestas!

[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista, Unidad de Promoción de la Salud, Oficina de
Bienestar y Salud

sonia.vargas@ucr.ac.cr