

Recomendaciones para evitar excesos e intoxicaciones alimentarias durante las Fiestas

13 diciembre, 2022



Un total de 168 asociaciones les enviaron una carta reclamando la sanción de la norma que ya tiene la aprobación de diputados y advirtieron que “el alcohol está presente en uno de cada cuatro hechos viales graves”.

Desde el Ministerio de Salud aconsejaron mantener hábitos saludables al comprar, preparar e ingerir alimentos.

En los días previos y en las fiestas de fin de año, organizamos encuentros con familiares y amigos, en los que muchas veces comemos y bebemos más que lo habitual. Conocemos las consecuencias de los excesos en el corto plazo: acidez, pesadez abdominal, aumento de peso y, menos frecuentemente,

cólicos biliares.

Además, las altas temperaturas favorecen el desarrollo de gérmenes, en una época en que se manipula y traslada comida con mayor frecuencia. El riesgo, en este caso, es la aparición de las enfermedades transmitidas por alimentos.

“Afortunadamente –aclara la licenciada en Nutrición, Fátima Gazhoul, del Departamento de Educación para la Salud– se pueden incorporar algunos hábitos saludables para prevenir atracones e intoxicaciones, sin dejar de disfrutar”.

Recomendaciones

- Planificar los menús con anticipación para determinar la cantidad de comida y bebida necesarias e incluir alimentos variados.
- Mantener la limpieza o higiene en la cocina.
- Elaborar recetas livianas, a base de carnes magras de vaca o aves sin piel. Reducir el consumo de fiambres y embutidos.
- Separar alimentos crudos y cocidos y cocinar completamente.
- Mantener los alimentos a temperaturas seguras: cuidar la cadena de frío si se trasladan alimentos a la casa de otra persona.
- Incorporar frutas y verduras de estación, teniendo la precaución de lavarlas cuidadosamente para evitar tanto la contaminación microbiana como la presencia de productos químicos.
- Calcular la compra de alimentos teniendo en cuenta la cantidad de invitados, para no generar desperdicio y evitar consumir los sobrantes de las comidas por varios días.
- Preferir formas sanas para la cocción de alimentos: plancha, horno, parrilla, vapor, disco, llama.
- Elegir bebidas sin azúcar, como agua, soda, gaseosas *light* y jugos de frutas naturales. Moderar el

consumo de alcohol y designar a un conductor que no beba bebidas alcohólicas.

En la mesa

- Evitar llegar a la cena con hambre. Hacer todas las comidas del día livianas pero completas.
- Masticar varias veces y comer lentamente. Esto ayuda a evitar que se coma en exceso, ya que le da tiempo al intestino para enviar la señal de saciedad al cerebro.
- Intercalar agua si se bebe alcohol.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza