

San Juan ára: Cuidar las porciones de comidas típicas es la clave



“Se puede aprender a disfrutar de todo, no solo poner nuestro foco en las comidas típicas”.

Es por eso que la Lic. Rocío Argüello, Nutricionista de la Unidad Multidisciplinaria de Tratamiento de la Obesidad del Hospital de Clínicas de la FCM-UNA, explicó que el día de San Juan no es solamente para enfocarse en las comidas.

“Se puede aprender a disfrutar de todo, no solo poner nuestro foco en las comidas típicas”, acotó.

Se debe tener cuenta que las comidas tradicionales son una fuente de carbohidratos, pero estos son complejos ya que sus principales ingredientes son almidón, harina de maíz, entre

otros, también algunas de ellas poseen grasas, pero no del todo saludables al ser saturadas, es por eso que cuidar las porciones es la clave para disfrutar de estas comidas.

Por ello lo indicado es no abusar con las mismas, buscando comerlas en sus versiones originales, pero en la porción justa. Si son las comidas típicas en versiones de bocaditos, se puede consumir de 4 a 5 de las mismas, mientras que, si tenemos en tamaños grandes, es bueno optar por 1 o 2 de esas porciones de comida.

Otro dato importante es que si las personas poseen alguna patología como diabetes o hipertensión deben ser conscientes que el abuso de las comidas no es conveniente, así como las personas celíacas deben tener cuenta la preparación para evitar la contaminación en lo que consumen.

Finalmente, la Lic. Argüello resaltó que se debe disfrutar de las comidas, sin el exceso, ni restringirse y aislarse por estar a dieta, ya que estos días festivos son también para compartir y no solo enfocarse en la comida.