

Fecha 03.04.2026	Sección Buena mesa	Página 8
----------------------------	------------------------------	--------------------

EL EQUILIBRIO ES LA CLAVE

INCLUIR O NO VINO EN LA DIETA ES UNA DECISIÓN QUE SE DEBE TOMAR CON LA AYUDA DE UN ESPECIALISTA. AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE TOMES EN CUENTA

ADRIANA SILVESTRE

Elegir mejor lo que cada persona consume y hacer modificaciones en la dieta que se adapten a su estilo de vida para que sean a largo plazo es uno de los consejos de Sharon Terrazas, maestra en Nutriología Clínica por el Instituto Nacional de Salud Pública de México.

“Lo que importa es que los cambios en la alimentación le funcionen a la persona y se adapten en el mediano y largo plazos, el objetivo de una dieta es la salud no solo lograr una meta de peso para las vacaciones. Eso implica que mantenga sus reuniones sociales, no deje de ir a un cumpleaños, la cena de Navidad, a la fiesta del 15 de septiembre”, explica.

Para lograrlo, la experta sugiere que comer sea como catar un vino, con la misma atención y disfrutando cada momento.

“El vino lo percibimos desde los sentidos: la vista, el olfato, el gusto y para el tacto están la textura y la temperatura. Eso mismo que podemos aplicar para la alimentación, hacerla intuitiva que es básicamente disfrutar lo que comemos con atención plena

porque de esa manera necesitamos menos para disfrutar más.

Esto no implica dejar de beber vino o de estar en los momentos sociales, después de hacerlo hay que retomar los hábitos saludables”, asegura.

También recomienda no beber en exceso porque eso sí trae consecuencias a la salud.

“Si bebemos un vino, lo disfrutamos y no solo bebemos por beber, de esta forma tomamos menos sin quedarnos con el antojo. Hay que elegir bien el vino, de buena calidad, para incluir en la dieta y a la par tener un estilo de vida saludable”, dice la experta.

EL VINO ENGORDA

FALSO. Ningún alimento por sí solo provoca aumento de peso. De acuerdo con la experta, hay muchas variables como el tipo de alimento y la cantidad, además de la combinación que has hecho no solo en un día, sino en el mes y en todo el año.

“También hay otros aspectos que influyen, como el sedentarismo o si hacemos ejercicio, la edad, el sueño, el estrés, todo eso es lo que hace el cambio. El vino sí aporta calorías y no otros nutrientes como fibra, proteínas, grasas saludables; en ese sentido, no aporta un beneficio para mantener un peso saludable”, afirma.

Continúa en siguiente hoja



Página 1 de 3
\$ 147900.00
Tam: 986 cm2

Fecha 03.04.2026	Sección Buena mesa	Página 8
----------------------------	------------------------------	--------------------

A esto se agrega que muchas veces se acompaña con comidas o cenas enteras, postres y botanas. Por lo tanto hay que elegir dónde, cuándo y con qué acompañamos el vino.

CONTIENE MUCHA AZÚCAR

FALSO. Esto depende del estilo del vino y es cierto en el caso de los vinos que son dulces o de postre y de los que se sirven en coctelería o se complementan con otros ingredientes, como frutas o jarabes, un ejemplo es el clericot. Pero según la nutrióloga Terrazas, los demás solo aportan calorías provenientes del alcohol, no necesariamente del azúcar.

"El azúcar está en la materia prima, que es la uva, pero se fermenta y se transforma el alcohol, entonces hay vinos que transforman totalmente esta azúcar y no queda nada en la botella final. Sin embargo, hay ciertos estilos de vino que tienen una fermentación parcial, por tanto desarrollan alcohol hasta cierto punto y el resto es azúcar, estos serían los que llamamos dulces, avocados, semidulces y otras categorías", describe la experta.

POR SALUD

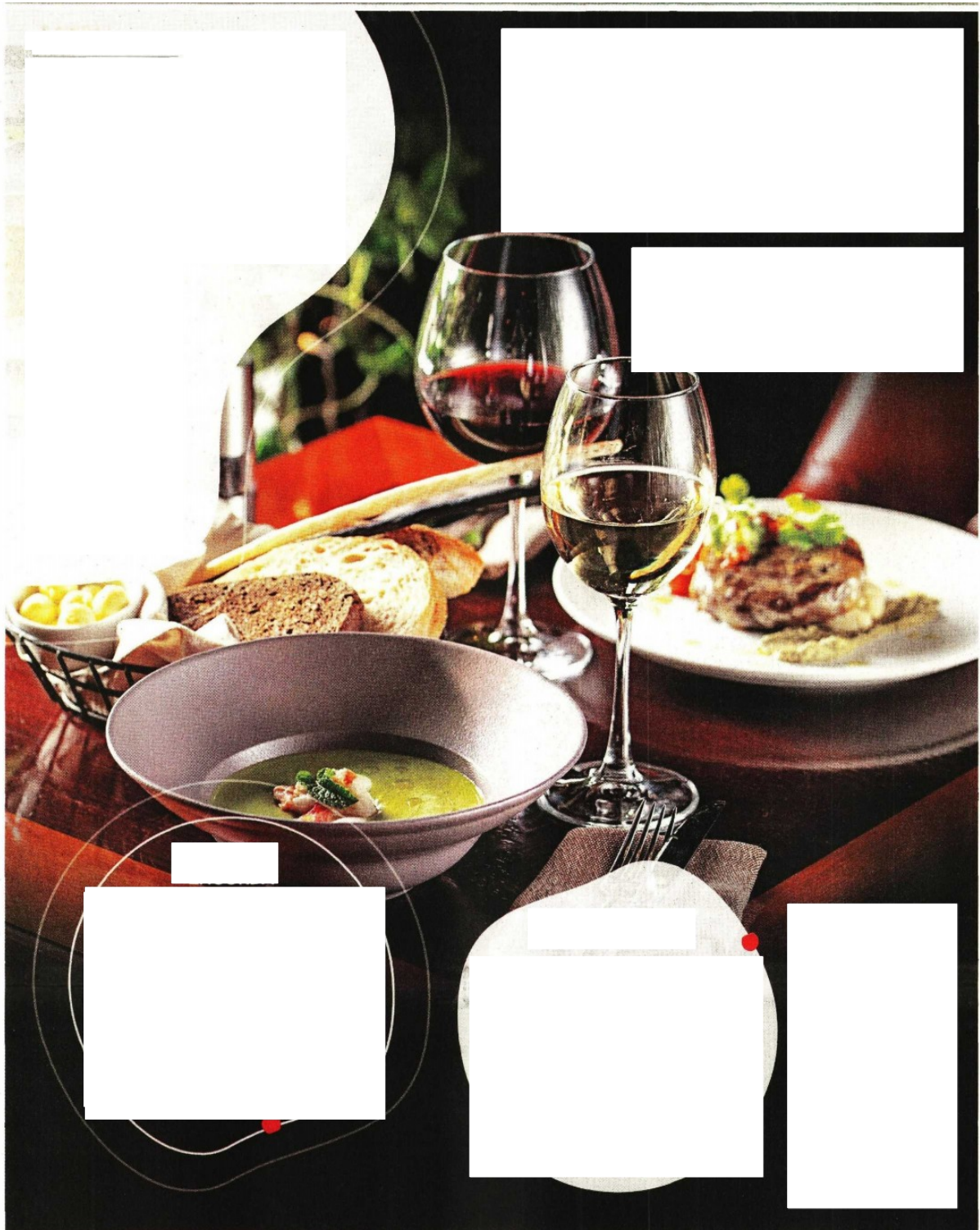
- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser mínimo moderado.
- Siempre se debe mantener una dieta saludable y consciente para disfrutar más con menos cantidad.
- En caso de consumir una copa al día, no es acumulable, es decir, no hay que dejar todas para el fin de semana.

Fuente: Sharon Terrazas, nutrióloga.

Fecha
03.04.2026

Sección
Buena mesa

Página
8



Adobe Stock