

## Alternativas saludables y equilibradas para el Viernes Santo: nutricionista entrega consejos

Con la llegada del Viernes Santo, muchas personas buscan opciones alimenticias saludables y equilibradas que se ajusten a la tradición de no consumir carne en este día.

Para aquellas/os que desean mantener una alimentación balanceada, se presentan algunas alternativas.

Anuncio Patrocinado

# PERMISO CIRCULACIÓN

Segunda cuota

## Paga en línea:

[www.muninogales.cl](http://www.muninogales.cl)



 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.

Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)



Martes 26 al viernes 29 de Agosto:

🕒 09:00 - 13:30 horas.



Sábado 30 de Agosto: 🕒 09:00 - 13:30 horas.

También puedes realizar el trámite en [www.muninogales.cl](http://www.muninogales.cl)



**Nogales**  
MUNICIPALIDAD

## Alternativas saludables y equilibradas para el Viernes Santo: nutricionista entrega consejos

La nutricionista y docente de la carrera de [Nutrición y Dietética](#) de la [Universidad de O'Higgins](#) (UOH), Yanrella Araneda, entregó sus recomendaciones para esta fecha. “Las alternativas saludables van de la mano con alimentos con grandes propiedades nutricionales sometidos a métodos de cocción que contribuyan a la mantención de estas”, afirmó.

Durante esta fecha, es común encontrar pescado preparado de diversas formas, como a la parrilla, al horno o a la plancha, siendo una excelente fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3.

**WAWM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

Los guisos y sopas con vegetales y legumbres son otra opción reconfortante y nutritiva para el Viernes Santo. Estos platos pueden incluir pescado o mariscos para agregar proteínas. “Las legumbres, preparadas de manera tradicional en forma de croquetas o guisos, son una excelente fuente de proteínas vegetales, fibra y minerales. Otra alternativa es el hummus de garbanzo, una pasta rica en proteínas y fibra que puede servir como dip o acompañamiento”, detalla la experta.

Es importante destacar que mantener una dieta equilibrada y nutritiva va más allá de consumir carnes rojas diariamente. La clave está en variar nuestra alimentación tanto como sea posible, considerando el acceso y la disponibilidad de alimentos. “Aumentar el consumo de distintos alimentos que nos aportan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas,

## Alternativas saludables y equilibradas para el Viernes Santo: nutricionista entrega consejos

minerales, fibra, entre otros; ejemplo de estos son legumbres, pescados, huevos, lácteos, cereales integrales, frutos secos, verduras y frutas que nos ayudaran a conservar una línea equilibrada y nutritiva”, señaló la profesional.

Estas opciones no solo son adecuadas para el Viernes Santo, sino que también pueden incorporarse en la dieta diaria para mantener una alimentación saludable y variada.

“En ocasiones como esta, es importante utilizar nuestra creatividad e investigar entre las diversas opciones que ofrece internet para innovar en nuestra alimentación y salir de lo tradicional”, concluyó Yanrella Araneda.

## Alternativas saludables y equilibradas para el Viernes Santo: nutricionista entrega consejos



Alternativas saludables y equilibradas para el Viernes Santo:  
nutricionista entrega consejos



## Alternativas saludables y equilibradas para el Viernes Santo: nutricionista entrega consejos

Lentil soup with vegetables in bowl on black background  
y tú, ¿qué opinas?