

Se calcula que una persona puede aumentar hasta 4 kilos durante estos festejos.

< p >Se vienen las Fiestas Patrias y, con ellas, días de asado a la parrilla, choripanes, empanadas, anticuchos, terremotos y otras preparaciones típicas de nuestra gastronomía. Si bien no es negativo de por sí consumirlos, el exceso de estos alimentos, sumados a la menor actividad física y la ingesta de alcohol, puede repercutir negativamente en nuestro estado nutricional. De hecho, los especialistas aseguran que diariamente se ingieren alrededor de 1.000 kcal extra, lo que deriva en un aumento de hasta 4 kilos en estas festividades.

Pero ¿ se puede celebrar sin que esto impacte nuestra nutrición y bienestar? Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo O'Higgins** entrega algunos consejos para lograr ese objetivo. **</p>**

< p >Dejar los favoritos para un momento del día. Es difícil no tentarse ante una rica empanada, un jugoso choripán o un sabroso anticucho. Por eso, lo mejor es elegir

sólo uno de ellos, considerarlo siempre como plato principal y dejarlo para ciertos momentos del día. Es importante tener en cuenta que sólo una empanada bordea las 500 kcal, por lo tanto, si además incorporamos un choripán la ingesta es excesiva. Asimismo, es recomendable ver los métodos de cocción y evitar todo lo frito. **</p >** **< p >**Atención con los acompañamientos. Disfrutar de los asados con vegetales verdes como son lechuga, apio o pepino en lugar de papas mayo o arroz puede ser determinante. Del mismo modo, conviene evitar condimentos calóricos como la mayonesa y preferir el pebre. En el caso del postre, lo ideal es que no todos sean altos en calorías como el mote con huesillo o los tradicionales chilenitos y los vayamos alternando con fruta fresca. En definitiva, se trata de garantizar un balance en el menú.

Si hablamos de un almuerzo, el plato, por ejemplo, la mitad debería contener verduras (como lechuga, tomate, brócoli, cebolla, etc.), un cuarto proteínas, ya sea vegetal o animal, y el otro cuarto del plato algún cereal como acompañamiento, que ojalá sea integral para contribuir a la digestión y si se desea postre preferir alguna fruta fresca. **</p >** **< p >**Mantener los hábitos y horarios. Es normal que durante estos festejos nuestros horarios se desajusten y caigamos en la lógica de saltarnos comidas. Esto no es favorable porque nos hace llegar con más hambre a la próxima comida y comer compulsivamente. Así, lo correcto es seguir con al menos tres ingestas diarias, entendiendo que pueden ser más o menos ya que los períodos de hambre – saciedad son distintos para cada persona. **</p >** **< p >**No dejar de lado la actividad física. El fin de semana largo nos aleja de nuestra rutina deportiva habitual, sin embargo, es posible aprovechar las tradiciones patrias para mantenernos en movimiento. Bailar cueca, hacer carreras en saco, salir a caminar por entornos naturales o recorrer las fondas pueden ser buenas ideas para hacer con la familia y los amigos. **</p >** **< p >**Equipo Prensa Portal Red Salud**</p >**



Error al crear la imagen