

Fecha: 03-09-2024  
Fuente: Radio Agricultura

Visitas: 36.093  
VPE: 229.733

Favorabilidad:  No Definida

## Título: Fiestas Patrias: Cómo cuidar nuestra alimentación y disfrutar de las celebraciones dieciocheras

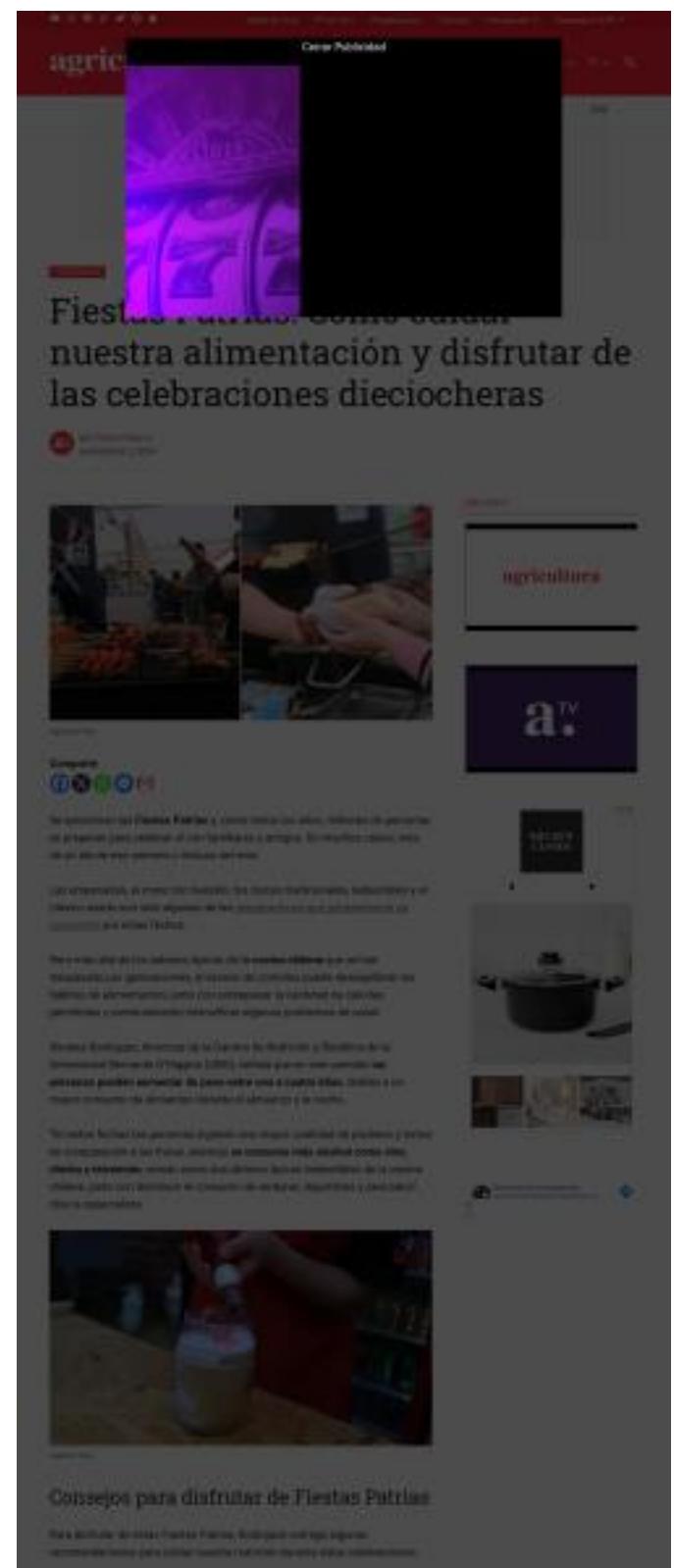
Link: <https://www.radioagricultura.cl/tendencias/2024/09/03/como-cuidar-la-alimentacion-en-fiestas-patrias/>

Comparte Se aproximan las Fiestas Patrias y, como todos los años, millones de personas se preparan para celebrar con familiares y amigos. En muchos casos, más de un día de esa semana o incluso del mes. Las empanadas, el mote con huesillo, los dulces tradicionales, bebestibles y el clásico asado son sólo algunas de las preparaciones que generalmente se consumen por estas fechas. Pero más allá de los sabores típicos de la cocina chilena que se han traspasado por generaciones, el exceso de comidas puede desequilibrar los hábitos de alimentación, junto con sobrepasar la cantidad de calorías permitidas y eventualmente intensificar algunos problemas de salud. Ximena Rodríguez, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), señala que en este período las personas pueden aumentar de peso entre uno a cuatro kilos, debido a un mayor consumo de alimentos durante el almuerzo y la noche. “En estas fechas las personas ingieren una mayor cantidad de pasteles y tortas en comparación a las frutas, además se consume más alcohol como vino, chicha y terremoto, siendo estos dos últimos típicos bebestibles de la cocina chilena, junto con disminuir el consumo de verduras, legumbres y pescados”, dice la especialista.

Consejos para disfrutar de Fiestas Patrias. Para disfrutar de estas Fiestas Patrias, Rodríguez entrega algunas recomendaciones para cuidar nuestra nutrición durante estas celebraciones. Lo primero, dice, es controlar las porciones, lo que significa seleccionar ya sea la empanada o el choripán a la hora de almuerzo, pero no ambos alimentos, así como preferir cortes magros para la carne como asiento, lomo liso o filete. Al comer choripán es aconsejable optar por salsas que contengan menor aporte calórico o bien, consumir con pebre.

También se pueden reemplazar las papas mayo y el arroz por ensaladas de color verde, y preferir el consumo de agua, en lugar de bebidas y jugos con azúcares”, detalla la académica. En cuanto al menú ideal, la docente de la UBO explica que al desayuno las personas pueden ingerir yogur con algún tipo de cereal, o bien, medio pan con algún acompañamiento proteíco, ya sea jamón o queso. Mientras que al almuerzo pueden consumir choripán o empanada u optar por cortes magros de carne con ensaladas.

Como postre, en tanto, pueden consumir fruta. También la hidratación es un aspecto importante a considerar, ya que puede verse afectada por el alto consumo de alimentos con sodio y bebidas alcohólicas. “Esto impacta en el padecimiento de dolores de cabeza, somnolencia, alteración del estado del ánimo, cansancio y estreñimiento. Lo recomendable, entonces, es tomar agua varias veces al día, lo que evita tener sed, siendo este un indicador relevante de deshidratación”, afirma Rodríguez.



The screenshot shows a news article from Radio Agricultura's website. The title is "Fiestas Patrias: Cómo cuidar nuestra alimentación y disfrutar de las celebraciones dieciocheras". The article discusses the nutritional challenges of the Chilean Independence Day period, featuring quotes from Ximena Rodríguez, director of Nutrition and Dietetics at the University of Bernardo O'Higgins (UBO). It provides tips for managing portion sizes, choosing lean cuts of meat, and incorporating salads and water instead of traditional starches and sugary drinks. The page includes a sidebar with links to other articles and a video player showing a cooking segment.