

A pesar de que nunca es grato andar restringiendo comidas, sobre todo en fechas de celebración como lo son particularmente las Fiestas Patrias, lo cierto es que nunca está de más recordar lo mal que nos podrían hacer los excesos si no nos controlamos por nuestra cuenta.

En ese sentido, una buena manera de generar conciencia sobre lo que comemos y lo que nos es tener presente la cantidad de calorías de cada uno de los alimentos o bebestibles que van a parar a nuestro sistema digestivo.

En ese contexto, Marcela Rivera, nutricionista y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad del Alba**, explica que, según el listado de comidas típicas del 18, y suponiendo la ingesta de una porción por cada una, se estima que una persona podría llegar a consumir más de 4.300 calorías solo en un día de las Fiestas Patrias.

Es por esta razón que resulta realmente importante considerar la cantidad, frecuencia y porción de lo que consumiremos durante el extenso feriado", apunta.

Ranking de los alimentos más calóricos

En concordancia con la anterior, te mostramos un listado de los productos más comunes en Fiestas Patrias y que tienen más calorías:

- Empanada de pino al horno: 500 calorías
- Choripán: 450 calorías
- Terremoto (250 ml): 450 calorías
- Pan amasado (100 g): 429 calorías
- Sopaipilla: 370 calorías.
- Carne a la parrilla (250 g) lomo liso: 365 calorías
- Papas mayo (250 g): 340 calorías
- Piscola (250 ml): 250 calorías
- Mote con huesillos (200 cc endulzado con azúcar): 190 calorías
- Copa de vino (100 cc): 120 calorías

Recomendaciones

De la misma manera, la profesional entrega una serie de consejos que nos podrían ayudar a tener control y no desbandarnos con nuestra ingesta calórica:

- Control de porciones : no es necesario privarse por completo, pero sí es fundamental controlar el tamaño de las porciones. Para el caso de las empanadas, por ejemplo, se aconseja preferir sólo una unidad o dividir las cantidades entre el resto de los días de festejos. Las empanadas no son entradas, son más bien un plato de fondo.
- Incluir frutas y verduras : acompaña tus platos con porciones de ensalada e incorpora frutas en tu alimentación diaria. Se pueden asar verduras como zapallo italiano, choclo, pimientos y berenjenas, entre otros. Para el acompañamiento, es importante preferir ensaladas surtidas antes que papas o arroz.

Además, se recomienda evitar postres azucarados o reemplazarlos por frutas.

- Alternar el consumo de distintas preparaciones : no comer en un solo día todos los platos típicos.
- Actividad física : para balancear los días de celebración, intenta practicar una rutina de deporte o caminatas que permitan equilibrar la ingesta calórica y mantenerse activo.

Tras las celebraciones, es importante retomar prontamente la rutina saludable.

Este artículo está diseñado para informar y no pretende dar consejos o soluciones médicas

Consulte siempre a su doctor o especialista si tiene dudas sobre su salud o antes de iniciar un tratamiento.



The screenshot shows a news article on the website Meganoticias.cl. The article title is "La empanada se lleva el primer lugar: Estos son los alimentos más calóricos que solemos comer en Fiestas Patrias". The author is Patricia Figueroa, and the date is 05 sept 2023 - 15:07 hrs. The article text is partially visible, matching the provided text. At the bottom of the article, there is a photograph of a plate of empanadas.