

Fecha: 06-09-2023
 Medio: El Divisadero
 Supl.: El Divisadero
 Tipo: Noticia general
 Título: Estos son los alimentos más calóricos consumidos durante Fiestas Patrias

Pág.: 13
 Cm2: 293,3
 VPE: \$ 407.397

Tiraje: 2.600
 Lectoría: 7.800
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Estos son los alimentos más calóricos consumidos durante Fiestas Patrias

Las Fiestas Patrias están a la vuelta de la esquina, una fecha marcada por las tradiciones chilenas, la música y la destacada gastronomía nacional. Sin embargo, esta festividad viene acompañada de un aumento en el consumo de alimentos altos en grasas saturadas y masas, junto a un incremento en la ingesta de alcohol.

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, 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”, agrega.

Ante esto, muchos se preguntan ¿cómo festejar de manera saludable sin renunciar al sabor y a la tradición? La especialista entrega una serie de recomendaciones que te permitirán mantener una alimentación equilibrada durante estas fiestas:

Recomendaciones

- Controla tus 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.

- Incluye 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.

- Alterna el consumo de distintas preparaciones. No comer en un solo día todos los platos típicos.

- No dejes la 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.

En esa misma línea, es importante conocer la información nutricional de las comidas típicas de esta fecha.



Ranking de los alimentos más calóricos

- 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
- Pisco (250 ml): 250 calorías
- Mote con huesillos (200 cc endulzado con azúcar): 190 calorías
- Copa de vino (100 cc): 120 calorías