



KARLA CÁRDENAS
Académica Carrera de Nutrición
y Dietética Universidad de
Las Américas Sede Concepción

Cómo ordenar las comidas en Fiestas Patrias

Las Fiestas Patrias son una de las fechas más esperadas por todos los chilenos, asociada a varios días de celebración donde el rol protagónico se lo lleva la variedad de comidas típicas presentes.

La gran disposición de alimentos en esos días contribuye a que comamos en exceso, ya que queremos probar toda la variedad presente, pero: ¿Cómo podemos disfrutar de las comidas típicas sin afectar nuestra salud?

Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones: no es necesario comerlo todo de una vez, sino que podemos alternar el consumo de distintas preparaciones entre los días de fiesta, con un horario de comida "más fuerte" al día, por ejemplo, almuerzo o cena y que los otros horarios del día resten, preparando cosas más sencillas y en menor cantidad,

de esta forma, equilibrar la ingesta calórica y comer de todo sin la necesidad de caer en excesos.

Tan importante como la cantidad de alimentos que comemos es el cómo los ingerimos. Entonces ¿Qué comer primero? Comenzar con la fibra, seguido de proteína y grasas, y por último los carbohidratos y azúcares simples. Un ejemplo de almuerzo dieciochero sería partir con un gran plato de ensalada a la chilena (fibra), seguido de una porción de carne asada y longaniza (proteína y grasa), luego las papas cocidas (carbohidratos) y finalmente un vaso de mote con huesillo de postre (carbohidratos). La fibra relentiza la metabolización y absorción de los nutrientes, disminuyendo el vaciamiento gástrico y aumentando la saciedad.

El horario en el cual consu-

mimos los alimentos también es importante, ya que nuestro cuerpo utiliza un complejo sistema de hormonas y enzimas para procesar los nutrientes que se ingieren, además en este proceso interviene nuestro reloj biológico, que adapta el organismo a los ciclos diarios de luz y de oscuridad, facilitando la utilización de energía durante los horarios de día y haciéndola más lenta en la noche. Entonces, si tenemos que escoger el mejor horario para comer los alimentos más calóricos, sería al desayuno o almuerzo.

En general, prefiera consumir preparaciones al horno en vez de fritas, acompañe todas sus comidas con ensaladas, sea consciente de lo que está comiendo, si está satisfecho deje de comer, hágalo despacio, disfrute su plato y de su familia en estas Fiestas Patrias.