

Llaman a evitar excesos alimenticios

Debido a la alta ingesta calórica que se produce en esta época, una persona podría llegar a aumentar de dos a cuatro kilos su peso corporal.

Alta ingesta de alimentos contribuye a la aparición de enfermedades agudas del tubo digestivo.

Empanadas, asados, choripanes, chilenitos, terremotos y otras bebidas, son parte de los tradicionales alimentos que se consumen durante esta época de Fiestas Patrias y que pueden generar que una persona aumente entre 2 a 4 kilos su peso corporal.

Por esta razón, la directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Ángela Sánchez, señaló que es importante no excederse al comer durante esta época. “El incremento en el consumo de alimentos es principalmente alto en grasas saturadas y sodio, como en el caso de las carnes procesadas o embutidos, las longanizas, choricitos, vienasas, mayonesa y carne de cerdo”, detalló.

En esta misma línea, precisó que, también deberían consumirse con moderación los productos altos en azúcares simples, que se encuentran en el alcohol, bebidas azucaradas y productos de pastelería.

“En un almuerzo podemos llegar a consumir lo que deberíamos comer en un día completo, entre 1500 a 2000 kilocalorías, por ejemplo, si pedimos choripán, empanada, asado de cerdo, alfajores, mote con huesillo y papas mayo”, ejemplificó.

Si a este plato le agregamos bebidas, vino, alcohol o terremotos, la proyección es muy elevada, más aún si consideramos que las fiestas se extienden desde el jueves en la tarde hasta el lunes. “Fácilmente podríamos superar las 15.000 kilocalorías extras, a lo que nuestro cuerpo no está acostumbrado”, precisó la especialista.

“Este consumo excesivo no solo genera cambios estéticos, sino que también podría provocar enfermedades agudas del tubo digestivo, como colecistitis, gastritis, gastroenteritis, y otras de mayor gravedad, como la pancreatitis aguda, crisis hipertensivas y descompensaciones en caso de pacientes hipertensos, diabéticos o enfermos renales”, señaló.

Recomendaciones

Por esto, la académica de la UTalca sugirió consumir alimentos con moderación. “Es decir, si tiene programado tres días de celebración, podemos distribuir equitativamente los alimentos durante esos días”, sugirió.

A esto se debe sumar comer despacio, masticando lentamente, para así disfrutar los alimentos. “Esto es muy importante para tener

una buena digestión de los alimentos y que se genere la sensación de saciedad después de comer”, indicó.

Por otro lado, la experta invitó a elegir carnes magras o con bajo contenido de grasa, como el lomo, el filete, la posta o las de aves de corral, y acompañarlas con abundantes ensaladas de hojas, como lechuga, repollo, porotos verdes, rúcula o ensaladas a la chilena.

Intentar consumir de manera moderada embutidos. “No más de un choripán o longaniza por vez, evitando adicionarles mayonesa, que solo genera un mayor aporte calórico y de grasa saturada”, recordó.

En relación a los bebestibles, evitar el consumo de bebidas azucaradas. “Lo mejor es beber agua, o bien consumir bebidas light o de dieta”, acotó. Sobre el alcohol, la profesora sugirió que, “idealmente se debe elegir un tipo, evitando las mezclas que incrementa el aporte calórico”.

Finalmente, la especialista recomendó que durante estas fiestas y después de un consumo alto de calorías, se desayune liviano. “Tratar de comer alimentos nutritivos, ricos en fibra y agua, como frutas, productos integrales, avena, palta y abundante líquido, pues esto compensará la ingesta de alimentos calóricos y

grasos realizados durante las jornadas anteriores”.

A esto sumó, el realizar actividad física “como bai-

lar, caminar, subir escaleras, pasear al perro, con el fin de quemar las calorías ingeridas”, concluyó.



Aporte calórico de alimentos durante Fiestas Patrias	CALORIAS
ALIMENTO TÍPICO	
1 empanada	300 a 500 (según tamaño)
1 copa de vino (100 ml)	150 kal
1 choripán (1 diente de marraqueta)	350 kal
1 piscota (bebida normal) 200 cc	300 kal
1 vaso de chicha (200 cc)	140 kal
Carne de cerdo 250 g	470 kal
Longaniza 250 g	300 kal
Papas mayo (1/2 taza)	300 kal
Carne de vacuno magra	360 kal
Terremoto	300 kal
Mote con huesillos tradicional chileno	427 kal
Alfajor chileno	120-150 kal

