

Conozca los diez alimentos típicos que más carga calórica tienen y sepa cómo no colapsar este "18"

Se estima que en un día de celebración una persona podría consumir más de 4.300 calorías, entre comidas y bebidas alcohólicas, por eso las especialistas llaman a celebrar, pero hacerlo con moderación: no es necesario comer y tomar todo en un mismo día.

Ignacio Arriagada M.

A falta de una semana para el inicio de las Fiestas Patrias, las familias ya comienzan a planificar las juntas en casa y las salidas a las ramadas para disfrutar de las tradiciones chilenas, como la cueca, los juegos típicos y la gastronomía nacional.

Debido a que este año serán cuatro días libres, se espera un mayor aumento en el consumo de alimentos y en la ingesta de bebidas alcohólicas altos en calorías y grasas saturadas.

Dado este panorama, la nutricionista y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Alba, Marcela Rivera, explica que, de acuerdo con 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 una jornada 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", asegura.

Para que la gente pueda decidir informadamente so-

bre qué comer, la docente desarrolló un ranking con las comidas y los tragos más calóricos.

La tradicional empanada de pino con carne de vacuno lidera la lista con 500 calorías, seguida del choripán y el terremoto, con 450. Le siguen el pan amasado y la sopaipilla, con 429 y 370, respectivamente.

En la mitad del ranking se ubica la carne a la parrilla y

las papas mayo, con 365 y 340 calorías cada una. Al final se sitúan la piscola, con 250, el mote con huesillo, con 190, y el vino, con 120.

Ante esto datos, muchos se preguntan, ¿cómo festejar de manera saludable sin renunciar al sabor y a la tradición? Rivera y Ximena Rodríguez, directora de la escuela de Nutrición y Dietética de la UBO, entregan consejos que permitan mantener una ali-

mentación equilibrada dentro de lo posible.

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.

Incluir frutas y verduras. Siempre es preferible acompañar

los platos con porciones de ensalada e incorporar frutas en la 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.

Alternar el consumo de preparaciones. No comer en un solo día todos los platos típicos. Dejar los favoritos para un

momento del día cada día y no juntar empanadas, choripán y alcohol en el mismo día. Además se recomienda, evitar todo lo frito.

Actividad física. Para balancear los días de celebración, se sugiere intentar practicar una rutina de deporte o caminatas que permitan equilibrar la ingesta calórica y mantenerse activo. Tras las fiestas, se sugiere retomar la rutina saludable.

EL TEMIDO RANKING



1- EMPANADA DE PINO

Con **500 calorías** por porción, este vital elemento dieciochero es el más calórico de Fiestas Patrias. Incluye carne, cebolla, masa y múltiples aliños.



2- CHORIPÁN

Aunque comerlo significan 450 calorías, es uno de los alimentos más apetecidos. Para hacerlo se necesita chorizo, marraquetas, pebre y/o aderezos y chimichurri.



3- TERREMOTO

Sin duda, no se puede pensar en Fiestas Patrias sin un vaso de este trago que suma 450 calorías (250 ml). Vino pipeño, granadina y helado de piña son las claves.



4- PAN AMASADO

Considerada una de las variedades de pan más populares de Chile, cuenta con 429 calorías (100 g). Se requiere harina, sal, levadura, azúcar, manteca y agua.



5- SOPAIPILLA

La infaltable de la mesa dieciochera tiene 370 calorías. Prepararla significa tener zapallo, sal, agua, manteca, aceite, polvo de hornear y harina.



6- CARNE PARRILLADA

Con 365 calorías (el lomo liso), la carne a la parrilla es sinónimo de Fiestas Patrias. Necesitas una parrilla, carbón y cualquier corte de carne.



7- PAPAS MAYO

Utilizado como plato único o ensalada, este alimento suma 340 calorías (250 g). Incluye papas, zanahorias, mayonesa, sal y pimienta.



8- PISCOLA

Aunque signifique ingerir 250 calorías, un salud dieciochero sin una piscola no es salud. Para preparar este brejaje se necesita bebida cola, hielo, piscó y opcional limón.



9- MOTE CON HUESILLOS

Porque después del almuerzo viene bien algo dulce, este es el postre icónico de Fiestas Patrias y tiene 190 calorías. Lleva huesillo, agua, canela, azúcar, chancaca y mote.



10- COPA DE VINO

"Tinto para el asado, blanco para el pescado", dicen los entendidos. Con tan sólo 120 calorías, el vino es un imprescindible.

EMPANADA DE LENTEJAS

Con apenas 250 calorías, un 60% menos que la versión de carne de vacuno, la empanada de lentejas es una alternativa saludable para este Dieciocho. Ésta se puede hacer con 500 gr de harina integral, media cucharadita de sal, 1/4 de tasa de aceite, 200 ml de agua para la masa y lentejas crudas, aceite, papas hervidas, cebollas picadas, aceitunas, ajo y comino para el relleno.