

Nutricionista entrega tips de picoteo, tragos y comidas para evitar el temido aumento de peso durante las celebraciones del dieciocho.

EQUIPO EL DÍA
 Chile

Se dice que durante las celebraciones de Fiestas Patrias se puede llegar a subir entre 3 a 4 kilos de peso. Para evitar este temido fenómeno, la nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición de la U. Finis Terrae, Carolina Estremadoyro, entrega útiles consejos sobre "alimentos menos calóricos" que se pueden incorporar al menú dieciochero.

Durante las fiestas, la nutricionista recomienda que la selección de comidas sea a base de alimentos que contengan carnes más magras, verduras y, en lo posible, evitar aquellos productos que contengan grasas saturadas.

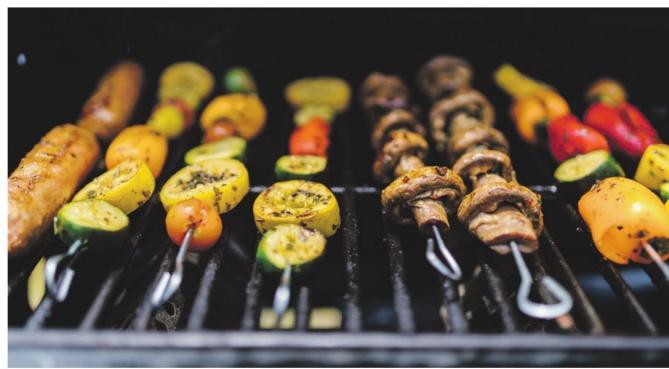
PARA EL PICOTEO PREVIO

Entre la gama de embutidos están las prietas, vienesas y la famosa e infaltable longaniza, consumida en el típico choripán. Lo ideal, dice Estremadoyro, es no consumir estos alimentos "ya que aportan una gran cantidad de sal y grasas saturadas. Ahora bien, si se va a consumir hay que optar por uno u otro, y comer solo una porción", explica, agregando que en el caso del choripán, se puede adicionar pebre casero en vez de salsas altas en grasas como mayonesa u otros aderezos que ofrece el mercado.

Otra buena alternativa de picoteo, dice la académica, es el consumo de

RECOMENDACIONES PARA EVITAR SUBIR DE PESO

Datos de los alimentos "menos calóricos" para Fiestas Patrias



PEXELS

Entre 3 y 4 kilos de peso se suele subir en los días de celebración patria.

tomates cherry, palitos de apio, palmitos y quesillo con salsas de yogurt natural light.

CARNES

Al momento de comer carnes es ideal preferir cortes magros, y que sean de vacuno (filete, lomo liso o asiento), pollo o pavo. "Es recomendable evitar el consumo de cerdo, ya que, éste tipo de carne contiene más grasa, la cual, no la podemos quitar, ya que no la vemos", sugiere.

Otro tip importante es que el trozo de carne que se va a comer, independiente del origen, no debe sobrepasar los 150

gr equivalentes al porte de la palma de la mano de cada uno. Para los que no les gusta la carne, se pueden realizar asados vegetarianos, anticuchos de verduras o hamburguesas de carne de soya o legumbres.

PARA ACOMPAÑAR LAS CARNES

Papas, choclo, mote y pan, son los cereales más consumidos en este periodo de fiesta, si bien no son alimentos que aporten gran cantidad de grasas saturadas, el punto está en el excesivo consumo de ellos. Se acostumbra, explica Estremadoyro, comer previo al plato de fondo un choripán y/o una empanada y luego en el plato de fondo como guarnición "papas mayo" y choclo, en general más de una porción.

"El secreto está en ingerir la porción adecuada, es decir, una papa o una taza de choclo en su reemplazo y no considerar a este último como ensalada", sostiene la nutricionista. Si previo al plato de fondo ya se comió una empanada o choripán, la académica aconseja después optar por verduras de hojas verdes y tallos como lechuga, apio o repollo, como acompañamiento de la carne. "Es conveniente realizar esto; si hacemos la suma, en solo un tiempo de comida se pueden llegar a consumir hasta cinco porciones de cereales equivalentes a 700 calorías. Si a ello sumamos carne, aderezos, huesillos preparados con azúcar, la ingesta calórica es altísima", afirma.

ALCOHOL

Si se va a beber alcohol, es preferible elegir aquellos que aportan menor cantidad calórica como el champagne o una copa de vino tinto con la carne, ya que de esta manera se estaría optando

por menos calorías, en vez de tragos preparados con licores, destilados, azúcares, cremas o helado más granadina como es el caso del "terremoto". En el caso de las gaseosas, seleccionar aquellas que no contienen azúcar, al igual que los jugos en polvo.

ESTRUCTURA TU ALIMENTACIÓN

La nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Finis Terrae, Caterina Tiscornia, plantea que para evitar subir de peso en Fiestas Patrias es necesario empezar a cuidarse desde antes. Es decir, realizar actividad física al menos tres veces por semana, beber de 6 a 8 vasos de agua al día, optar por alimentos con menor cantidad de grasas, azúcar y sal, respetar horarios de comidas, consumir tres frutas y dos porciones de verduras al día, comer legumbres y pescado al menos dos veces por semana e ingerir lácteos bajos en grasa al menos tres veces al día.

"Lo ideal es que no pasen más de 4 horas entre un tiempo de comida y otro, de lo contrario aumenta el apetito en el próximo tiempo de comida, llevando a consumir más alimentos y se enlentece el metabolismo. Al momento del almuerzo y cena consumir una entrada de ensaladas, un plato de fondo y un postre" señala la experta, agregando que "si va a consumir empanadas, choripán o anticuchos, éstos deben ser considerados como plato de fondo y no como entrada. Por otra parte, si va a consumir carne asada, dentro del plato de fondo, consume una sola porción acompañada con 1 taza de algún cereal o eventualmente verduras de hojas verdes".

En cuanto al postre, es ideal optar por una fruta o por un poste en base a leche como leche asada. Y si te das cuenta de que en tu almuerzo consumiste más de lo que debías, consume una once liviana, compuesta por una fruta o un lácteo y procura que la cena contenga sólo verduras y proteínas, como un trozo de quesillo, un huevo duro o eventualmente un trozo de carne roja o blanca.

Lo importante "es saber qué alimentos seleccionar y cómo mezclarlos al momento de consumirlos. Puedes además realizar preparaciones más saludables como brochetas de verduras, hamburguesas de soya, empanadas vegetarianas al horno, asado de verduras, entre otros. Es cosa de tomar conciencia sobre tu alimentación y saber que es posible disfrutar de esta celebración sin culpa", finaliza la nutricionista Caterina Tiscornia.