

## ¿Disfrutaste lo comido y bailado?: Seis consejos para retomar una alimentación saludable tras Fiestas Patrias

Se terminaron las celebraciones de Fiestas Patrias, se apagan las parrillas y retornan a la ciudad aquellos que decidieron salir a despejarse durante los días festivos. Y con todo esto, llega la clásica preocupación de los chilenos que comieron más de lo habitual durante esta festividad: Cómo bajar esos kilos extras que nos dejaron las empanadas, choripanes, motes con huesillo y terremotos, entre otras comidas típicas de estas fechas.

Incluso, existen estimaciones de que los chilenos podrían subir entre 2 a 4 kilos durante este extenso feriado, situación que se hace doblemente preocupante si se considera que ya comienza la cuenta regresiva para el verano y muchos se empiezan a inquietar por su figura de cara a esta nueva estación.

Para esto, Marcela Rivera, nutricionista y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Alba, explica que

“para lograr una disminución en el peso corporal, se debe establecer un régimen de alimentación planificado, equilibrado y alcanzable, que permita cumplir la meta propuesta pero también buscando adoptar un estilo de vida saludable que sea sostenible en el tiempo”.

Por ello, la profesional entrega seis sencillos tips para enfrentar el post 18:

**1. Priorizar el consumo de frutas y verduras:** Después de varios días de celebración y desequilibrio alimenticio, es importante retomar una dieta equilibrada y

variada. Prioriza el consumo de frutas y verduras, y granos enteros ya que aportan nutrientes esenciales y ayudan a controlar el hambre. La recomendación diaria son 2 frutas y 3 porciones de verduras.

**2. Hidratación:** Reemplaza las bebidas alcohólicas y azucaradas por agua. Una buena hidratación es clave para un funcionamiento óptimo del cuerpo. Algunas otras opciones bajas en calorías son infusiones de hierbas y agua con trozos de fruta. Se debe consumir de 6 a 8 vasos de agua al día.

**3. Colaciones saludables:** Servirán para evitar llegar con tanta hambre a la hora de la próxima comida. Las frutas frescas, yogurt bajo en grasa, nueces o verduras con hummus son algunas alternativas que proporcionan nutrientes y energía sin añadir calorías vacías.

**4. Incluir proteína en cada comida:** Ayudan a mantener la saciedad y la masa muscular. Incluye fuentes magras de proteína como pollo, pavo, pescado, legumbres y productos lácteos bajos en grasa en cada comida.

**5. Planificación de las comidas:** Preparar las comidas permite controlar

los ingredientes y las porciones. Además, así podrás evitar decisiones improvisadas y poco saludables. Se recomienda planificar 3 a 4 comidas principales y si pasan más de 4 horas consumir colaciones.

**6. Evitar dietas extremas:** Se debe establecer un cambio de hábitos, más que restringirse de manera extrema ya que ese tipo de dietas sólo dura un par de días.

“Es de especial relevancia tener presente que para perder peso se debe considerar un enfoque integral que combine tanto una alimentación saludable como la realización de actividad física de manera frecuente, junto a un período de descanso adecuado”, cerró la profesional.

