

# Fiestas Patrias: disfruta sin excesos ni remordimientos



**María Pía Mardones Académica Carrera de Nutrición y Dietética, UDLA, Sede Concepción**

**E**ste año tendremos una celebración extensa de Fiestas Patrias, teniendo la oportunidad de disfrutar plenamente de nuestras tradiciones gastronómicas. Entre los platos más destacados se encuentran las emblemáticas empanadas de horno, ensalada chilena, asado a la parrilla con papas cocidas, mote con huesillos, ponche, alfajores y pajaritos, entre otras preparaciones típicas.

Es fundamental considerar el control de las porciones durante estas celebraciones, ya que el exceso en la ingesta de alimentos puede provocar un aumento de peso de entre 2 y 6 kilos. Esto debido a que en esta fecha el consumo calórico duplica las necesidades diarias recomendadas para un adulto, que oscilan entre 1800 y 2600 kcal, dependiendo de factores como la edad, estado nutricional, actividad física y sexo de la persona.

El exceso en un solo tiempo de comida, puede causar descompensaciones en pacientes crónicos, que podría llevarlos a necesitar atención en urgencias médicas. Además, existe el riesgo de problemas gastrointestinales debido al aumento en la ingesta de alimentos en lugares no regulados sanitariamente.

En este sentido, es importante conocer que un almuerzo típico de Fiestas Patrias puede llegar a sumar hasta 2560 calorías en una sola comida. Esta cantidad proviene de un

menú que incluye: una empanada de horno (500 cal), un choripán (460 cal), un anticucho (200 cal), ensalada chilena (40 cal), 200 gramos de asado de vacuno (350 cal), 2 papas cocidas medianas (185 cal), mote con huesillo (340 cal), 2 sopaipillas con pebre (400 cal), y una copa de vino de 100 cc (85 cal). Dicho ejemplo ilustra la relevancia de moderar las porciones y realizar actividad física durante los festejos patrios.

Por ello, es esencial mantener ciertos cuidados para disfrutar de manera saludable. Se recomienda consumir alimentos en lugares autorizados por la autoridad sanitaria o prepararlos en casa, siguiendo buenas prácticas higiénicas. Además, es primordial moderar las porciones, distribuyendo las diferentes preparaciones a lo largo de los días festivos. Respecto al alcohol, aunque no se recomienda, se sugiere que el consumo de vino tinto no supere los 100 cc diarios. Para contrarrestar el alza calórica, se aconseja practicar actividad física, dedicando al menos 60 minutos diarios a ejercitarse.

Entre las actividades recomendadas para mantener un equilibrio saludable se encuentran caminar, que puede ayudar a quemar aproximadamente 200 kcal; correr, que permite un gasto de 600 kcal; bailar, que consume alrededor de 250 kcal, y andar en bicicleta, que quema cerca de 350 kcal. Incorporar estas actividades en la rutina festiva contribuye a mantener un balance adecuado entre el consumo y el gasto calórico.