

Fiestas Patrias y alimentación saludable

Como es tradicional, durante las Fiestas Patrias es fácil caer en excesos debido a la gran cantidad de alimentos disponibles en las diferentes instancias de celebración donde las personas pueden asistir. Para evitar esto, una recomendación importante consiste en planificar las comidas y moderar las porciones.

Asimismo, comer despacio, disfrutar cada bocado y escuchar las señales de saciedad del cuerpo resultan clave. Además, es aconsejable balancear las comidas incluyendo ensaladas y verduras, lo que puede ayudar a moderar la ingesta calórica de los asados y empanadas. Otra sugerencia es no llegar con hambre a las celebraciones, consumiendo algo ligero antes, como una fruta o yogur, lo que ayudará a evitar comer en exceso.

Para evitar el aumento de peso, es fundamental mantener un enfoque consciente durante las celebraciones. Esto incluye controlar las porciones, elegir alimentos más saludables y evitar el consumo excesivo de bebidas azucaradas o alcohólicas.

A la vez, mantenerse activo durante las festividades ayuda a contrarrestar el consumo adicional de calorías. Incorporar ensaladas y verduras frescas en cada comida, optar por carnes magras y evitar frituras son estrategias que contribuyen a mantener un balance. Además, escuchar las señales de saciedad del cuerpo y evitar comer por aburrimiento o presión social son esenciales para mantener el peso corporal bajo control.

Servir porciones pequeñas permite disfrutar de distintos alimentos sin sobrecargar el organismo con calorías adicionales. Mantener un balance entre los distintos tipos de alimentos en el plato también es importante. Por ejemplo, la mitad del plato debería estar compuesta por verduras, un cuarto por proteínas y el resto por carbohidratos, dependiendo los requerimientos nutricionales de cada persona.

Llegar a un equilibrio entre celebrar y cuidar la salud se puede lograr planificando con antelación y tomando decisiones conscientes durante las fiestas patrias. Por un lado, es importante disfrutar de la comida típica sin restricciones severas, ya que privarse completamente puede generar ansiedad o episodios de comer en exceso. En su lugar, se pueden hacer elecciones



Francisca Obreque, nutricionista de Clínica Colonial
– www.clinicacolonial.cl

más saludables dentro de las opciones disponibles y combinar el disfrute de la comida con actividad física, como participar en juegos típicos chilenos o dar paseos al aire libre, lo que permite quemar algunas calorías adicionales. También es recomendable mantenerse hidratado y evitar el consumo excesivo de alcohol.

Para manejar los antojos, es importante no prohibirse del todo los alimentos que se disfrutan, sino consumirlos en porciones pequeñas y saborearlos conscientemente. De esta forma, se puede satisfacer el antojo sin exagerar. Otra estrategia es buscar versiones más saludables de los platos tradicionales, como preparar empanadas al horno en lugar de fritas o utilizar ingredientes más ligeros. Mantenerse bien hidratado también es importante, ya que muchas veces se confunde la sed con el hambre. Además, tener a mano opciones saludables como frutas frescas o snacks bajos en calorías puede ayudar a evitar caer en tentaciones menos saludables.