



## EVITAR COMER EN EXCESO

# Cuatro consejos para mantener una *dieta balanceada en Fiestas Patrias*

**Durante estas fechas la ingesta de comidas altas en grasas y azúcares aumenta, por lo que es importante tener en cuenta algunas recomendaciones para disfrutar sin comprometer la salud.**

**POR: EFE**

**E**l 18 de septiembre se asocia a fondas, familia, amigos y a las comidas tradicionales chilenas, como el asado, el choripán, las empanadas y las sopaipillas, entre otros. Sin embargo, estos alimentos están asociados a una alta cantidad de calorías y grasas.

Alejandra Alarcón, nutricionista del Programa de Obesidad y Diabetes de Clínica Universidad de los Andes, nos entrega cuatro recomendaciones para mantener una alimentación sin excesos a lo largo de estos días.

### COMIDAS ESTRUCTURADAS

Durante las Fiestas Patrias es fundamental mantener una estructura ordenada de alimentación para evitar los excesos y cuidar nuestra salud. Un error común es saltarse comidas con la idea de "compensar" lo que se comerá más tarde. Sin embargo, esta estrategia es contraproducente, ya que suele llevar a comer en exceso cuando finalmente nos sentamos a la mesa. "En lugar de omitir comidas, es recomendable



CRISTIAN SILVA

**Durante las Fiestas Patrias es fundamental mantener una estructura ordenada de alimentación para evitar los excesos.**

mantener los tres o cuatro tiempos de comida habituales, ajustando la cantidad o el contenido, pero sin saltarlos" explica.

### MODERACIÓN

La moderación al comer es clave para llevar una vida saludable, especialmente en este contexto donde abundan los alimentos. "No se trata de imponer restricciones, sino de aprender a regular lo que se come, siendo conscientes de nuestras señales de saciedad", añade.

Para poder lograr esto, es necesario prestar atención a nuestro cuerpo, reconocer cuándo estamos satisfechos y no comer en exceso. Lo esencial es regular las porciones y buscar alimentos nutritivos siempre que sea posible.

Incorporar una amplia variedad de alimentos, dentro de lo posible, ayuda a equilibrar nuestra nutrición en este periodo. No todo tiene que girar en torno a las carnes rojas, "agregar vegetales y otras opciones de proteína, como pescados, es una excelente forma de variar el menú" comenta la nutricionista.

Mantener una hidratación adecuada y asegurarse de consumir suficientes fibras es importante. Esto se puede lograr incorporando cereales integrales en las comidas, como pan o arroz integrales, y acompañando siempre los platos con verduras crudas o cocidas. Seleccionar grasas de buena calidad, por ejemplo, para las ensaladas se puede optar por aceites saludables como el de oliva, canola o chía.

### ACTIVIDAD FÍSICA

Lo anterior debe complementarse con actividad física, algo que a menudo se olvida en las festividades. Quienes ya tienen una rutina de ejercicio, es importante que la mantengan. O también se puede disfrutar de panoramas menos exigentes, como caminatas, subir cerros o actividades más recreativas que se pueden realizar con amigos y familiares. No se trata de realizar ejercicio intenso, sino de incorporar actividades que mantengan el cuerpo en movimiento. "Esto ayuda a contrarrestar los excesos alimenticios y a mantener un estilo de vida más saludable en general", concluye la nutricionista.