



CUATRO CONSEJOS PARA MANTENER UNA DIETA BALANCEADA EN FIESTAS PATRIAS

El 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 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.

VARIEDAD

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.

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.



ALEJANDRA ALARCÓN
 Nutricionista
 del Programa
 de Obesidad
 y Diabetes de
 Clínica Universidad
 de los Andes.

