



Se acercan las Fiestas Patrias ¿Qué comeremos?

MG. ROMY ORTEGA MUÑOZ
Docente Carrera de Enfermería, Universidad Autónoma de Chile, Talca

Para los chilenos septiembre es sinónimo de alegría, diversión, ya que llegan las esperadas Fiestas Patrias, las que este año extenderán su celebración por al menos 5 días, siendo una ocasión propicia para descansar, tomar unas merecidas minivacaciones, visitar las ramadas, celebrar con familia y amigos, pero ¿Cómo es nuestra alimentación en dicha fecha?, está de más decir que las empanadas, los anticuchos, el terremoto y el rico asado, se transforma en el protagonista diario de estos días, lo cual trae consigo una serie de consecuencias para la salud. La comida tradicional suele ser bastante calórica y rica en grasas y carbohidratos. Sin embargo, es posible disfrutar de la celebración de manera saludable con algunas adaptaciones y elecciones conscientes. Algunas ideas para mantener un enfoque más saludable durante estas festividades son por ejemplo optar por carnes magras e incorporar pechuga de pollo o pavo. También puedes optar por pescados como el salmón, rico en ácidos grasos omega-3. Considera la cocción a la parrilla, al horno o al vapor en lugar de freír usando marinadas de hierbas y especias en lugar de aderezos grasos. Disfruta de las empanadas y otros

platos tradicionales en porciones pequeñas. Si preparas empanadas, considera usar masa integral y rellenarlas con verduras, pavo o pollo en lugar de carne de res. Prepara ensaladas frescas y coloridas como acompañamientos y aderezarlas con aceites saludables como el de oliva. Para el postre, considera opciones más ligeras, como frutas frescas o postres caseros bajos en azúcar. Si por ejemplo prepararás mote con huesillos, puedes optar por hacer una versión con edulcorantes naturales. Reduce el consumo de bebidas alcohólicas y opta por alternativas como agua con rodajas de frutas, jugos naturales sin azúcar añadida, o infusiones de hierbas. Si decides consumir vino o chicha, hazlo con moderación y asegúrate de mantenerte bien hidratado durante las celebraciones, el agua es fundamental para una buena digestión y mantenerte con energía. Y, ¡Baila Cueca! Con el baile puedes quemar entre 300 y 500 calorías por hora y es una excelente manera de disfrutar la cultura y mantenerte en forma al mismo tiempo. Con estas adaptaciones, puedes disfrutar de las Fiestas Patrias de una manera más saludable sin sacrificar el sabor ni la tradición. ¡Feliz celebración y que viva Chile!