



## Alimentación saludable

Señor director:

En 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.

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.

Llegar a un equilibrio entre celebrar y cuidar la salud se puede lograr planificando con antelación y tomando decisiones conscientes durante las Fiestas Patrias. Es importante disfrutar de la comida típica sin restricciones severas, ya que privarse puede generar ansiedad o episodios de comer en exceso. En su lugar, se pueden hacer elecciones 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. También es recomendable mantenerse hidratado y evitar el consumo excesivo de alcohol.

Francisca Obrique  
nutricionista Clínica Colonial