

Se aproximan las festividades del 18 de septiembre:

# Nutriólogos alertan de los riesgos de exagerar con la comida en estas Fiestas Patrias

Además de poder subir hasta cinco kilos, las personas también se podrían enfrentar a cuadros gastrointestinales. El llamado es a intentar planificar los alimentos que se van a ingerir y a respetar los horarios para comer.

ANNA NADOR

**L**as Fiestas Patrias son un momento para compartir con amigos y familia. Pero las largas celebraciones que se aproximan también pueden llevar a la ingesta excesiva de comida altamente calórica y bebidas alcohólicas. Esto, sobre todo, considerando que este año se podrá celebrar, por lo menos, cinco días seguidos, desde el 18 hasta el 22 de septiembre.

Es común, dice Javier Vega, nutriólogo y diabetólogo de UC Christus, que en esos días de festividades "las personas se den ciertas libertades para comer más allá de lo que habitualmente es normal. Esto se suma a que los típicos alimentos chilenos son en general de mayor contenido calórico. Entonces, puede suceder que la persona se termine saciando más de la cuenta de lo que se considera como una alimentación saludable".

Coincide Yudith Preiss, nutrióloga de la Clínica MEDS: "Hay un exceso objetivo, que tiene que ver con consumir grandes cantidades de alimentos que son densamente calóricos. Aquí, en Chile, estamos acostumbrados a comer mucha carne, muchas veces en cortes que son más bien grasos, como también muchos embutidos".

Hay diversos riesgos asociados a estos excesos, alertan los expertos. "Habitualmente las personas optan por consumir alimentos palatables, que son altos en carbohidratos simples y grasas saturadas. Entonces, hay un aumento de las calorías y un desmedro en la calidad nutricional", dice Ana Claudia Villarroel, nutrióloga y diabetóloga de Clínica Santa



**Los expertos recomiendan** variar la proteína que se come los días festivos. "No tiene por qué ser todos los días carne o embutido; se puede hacer un día un asado de pescado, otro día de pollo, por ejemplo", dice la nutrióloga Yudith Preiss.

María. Choripanes, dulces chilenos, tortas y sopaipillas son algunos ejemplos.

En esa línea, Vega complementa que "se ha visto que algunas personas pueden llegar a subir hasta un kilo por día en este tipo de festividades. Entonces, puede pasar que personas que no sean capaces de controlar su alimentación, aumenten 4 o 5 kilos fácilmente durante las festividades del 18".

Pero además, agrega Preiss, "está demostrado que esos excesos pueden producir desde cuadros gastrointestinales, como, por ejemplo, diarrea, vómitos, empeoramiento del reflujo gastroesofágico, distensión abdominal, hasta cuadros graves —cuando se asocia también a ingesta abusiva de alcohol—, como pancreatitis (inflamación del páncreas)".

Asimismo, "personas que ya ten-

gan enfermedades crónicas de base, como hipertensión o diabetes, pueden ver descompensadas sus enfermedades por el desorden tanto de cantidad como de calidad de alimentación", advierte Vega.

La buena noticia es que se pueden implementar diversas estrategias para evitar exagerar con la comida y bebidas alcohólicas, aseguran los especialistas.

## No todo en un día

Un consejo clave es que la alimentación sea acompañada con verduras y no olvidar el consumo de líquidos sin alcohol, como agua, té o infusiones, que ayudan a generar saciedad. "El aporte de esos alimentos y bebidas, junto con las comidas típicas, ayuda a que la porción de estas últimas sea menor. La persona puede

comer un asado, pero acompañado con un buen consumo de ensalada, para que no ingrese tanto aporte calórico extra", asegura Vega.

Otra estrategia es intentar planificar las comidas durante los días festivos. "Si un día la persona come empanada, otro día come choripán, otro día el asado, de tal forma que no sea en un mismo día todo lo clásico que se come para estas fiestas. La idea es diversificar y distribuir las salidas de la alimentación habitual", añade el nutriólogo.

También se deberían respetar los horarios para comer. "Hay que intentar evitar el picoteo eterno, es decir, tratar, en lo posible, de mantener horarios de comida. Esto, sobre todo considerando que estas comidas van a ser mucho más abundantes, por lo que no existiría una necesidad de incluir colaciones intermedias",

acota Villarroel.

En relación al alcohol, recuerda que es muy importante mantenerse hidratado tomando dos litros de agua (excluyendo té, café, bebidas de fantasía y alcohólicas) al día, ya que el consumo de alcohol deshidrata. Y agrega: "El hígado del ser humano en 24 horas puede recibir un máximo de dos porciones de alcohol si es varón, es decir, dos copas de vino o espumante, y, si es mujer, una".

Por último, los especialistas destacan la importancia de realizar actividad física durante esos días. "Cuando uno está en una condición de exceso de calorías, si aumentamos la actividad física, vamos a gastar parte de esto que estamos consumiendo en exceso. Entonces, por lo menos, una hora diaria de bailar cueca, por ejemplo, sería recomendable", concluye Villarroel.