

Nutricionistas entregan recomendaciones para estas fiestas patrias XL

Disfrutar las festividades con una planificación previa, es una de las recomendaciones que hace una de las expertas. Además, post 18 de septiembre, sugieren una rehidratación del cuerpo para la eliminación de las toxinas.



sin culpas, pero es clave seguir algunos consejos”.

Primero, indica la especialista, controlar la cantidad de porciones, **“una empanada es suficiente no necesitas (comerte) tres”**. Como segunda recomendación, **“balancear tu plato, incluyendo productos propios de la celebración, pero acompañados siempre de ensaladas y frutas frescas”**.

En tercer lugar, detalla la nutricionista, elegir productos frescos y de temporada y evitar productos procesados con un mayor valor calórico. Como cuarta recomendación y que dice relación con el consumo de carnes en estas festividades, **“el asado se torna irremplazable, aquí lo relevante es que no todos los cortes de carne son iguales en términos de salud, ojalá preferir cortes magros, como la pechuga de pollo o el lomo liso, los cuales son bajos en grasa; los pescados también son una excelente opción a la parrilla”**, puntualiza Jessica Navarro.

En el quinto consejo, precisa, **“la hidratación es fundamental, recuerda incorporar agua y bebidas sin azúcar y consumir bebidas alcohólicas con moderación, uno o dos tragos por celebración”**. Y, por último, **“no olvidar mantenernos activos, disfrutar de las fiestas con baile, juegos típicos y actividades al aire libre”**, remarcó la académica de la USS.

Después de las celebraciones, Leyton enfatiza que es fundamental **“rehidratar el cuerpo para eliminar toxinas y tomar un descanso adecuado para sentirse más energizado previo al regreso a tus rutinas, retomando hábitos saludables y olvidando la culpa post fiestas patrias. El 18 también puede ser saludable si te lo propones”**, puntualizó la nutricionista de la Sede De la Patagonia.

Las Fiestas Patrias son sinónimo de celebración, familia, amigos y, por supuesto, una buena mesa. La parrilla, las empanadas, los anticuchos, las sopaipillas con pebre, el mote con huesillo, el terremoto y otros platos típicos son números fijos en estos días de celebración y más aún en las festividades tan esperadas por tantos compatriotas, ya que serán XL. Por lo mismo, es importante disfrutarlas sin descuidar la salud.

La gastronomía chilena siempre se ha caracterizado por ser rica en sabores y tradiciones, lo que puede presentar un desafío nutricional si no se consume con moderación.

Los alimentos fritos, altos en grasas saturadas y los platos con abundantes carnes rojas pueden desequilibrar la dieta. Además, el consumo excesivo de alcohol es común durante estas fechas, lo que, a la postre, puede tener consecuencias negativas.

¿QUÉ HAY EN LOS PLATOS ESTAS FIESTAS PATRIAS?

La nutricionista de la Universidad San Sebastián (USS) sede De la Patagonia, Marjorie Leyton, explica que si bien las celebraciones de Fiestas Patrias están llenas de sabor, **“los excesos pueden llevarnos a consumir más calorías de las que necesitamos”**, añadiendo que un día de celebración puede sumar 2 mil calorías extras. **“Ojo con**

las porciones de consumo. Por ejemplo, una empanada de pino aporta cerca de 500 calorías, un choripán 400 calorías y un terremoto un poco más de 300”, detalla la académica.

La especialista es realista en señalar que en estas fiestas **“todos somos propensos a los excesos. Los días feriados, reuniones familiares y abundancia de comida y bebida puede hacer que sea un desafío mantener una dieta equilibrada y controlar la ingesta de calorías”**, precisa.

La también nutricionista de la USS, Jessica Navarro, revela que **“con un poco de planificación y conciencia, se puede disfrutar de todos los sabores de estas fiestas**