

# ¿Cómo cuidar la alimentación en estas Fiestas Patrias XL? Esto aconsejan dos especialistas

Este año las celebraciones serán extensas, por lo que habrá la oportunidad de comer más de los productos que caracterizan al menú propio de la fecha. Las expertas piden poner atención a las porciones de cada comida, bebestible y postres.

Ignacio Arriagada M.

**F**altan exactamente nueve días para que comiencen las denominadas Fiestas Patrias, una celebración que, como todos los años, dará la oportunidad a las personas de disfrutar, entre otras bondades, de los productos gastronómicos propios del país. Y entre las preparaciones destacan las tradicionales empanadas de horno, los apetecidos choripanes, la ensalada a la chilena, el jugoso asado a la parrilla, el incomparable mote con huesillos, el rico ponche y la emblemáticos repostería nacional, entre otras preparaciones.

Pero más allá de disfrutar los sabores típicos de la cocina criolla, es fundamental considerar el control de las porciones durante esta festividad, puesto que el exceso en la ingesta de alimentos puede provocar un aumento de peso de entre 2 y 6 kilos.

"Esto debido a que en esta fecha el consumo calórico duplica las necesidades diarias recomendadas para un adulto, que oscilan entre 1.800 y 2.600 kcal, dependiendo de factores como la edad, estado nutricional, actividad física y sexo de la persona", explica a este medio María Pía Mardones, nutricionista de la Universidad de Concepción y académica de la Universidad de Las Américas (UDLA).

La especialista advierte que el exceso en un solo tiempo de comida puede causar descompensaciones en pacientes crónicos, que incluso podría llevarlos a necesitar atención en urgencias médicas. Además, existe el riesgo de problemas gastrointestinales debido al aumento en la ingesta de alimentos en lugares no regulados sanitariamente.

En este sentido, Mardo-



Los anticuchos es uno de los alimentos más consumidos por las personas en fondas y asados en casa.



María Pía Mardones.



Ximena Rodríguez.

nes asegura que es importante conocer que un almuerzo típico de Fiestas Patrias puede llegar a sumar hasta 2.560 calorías en una sola comida.

"Esta cantidad proviene de un menú que incluye una empanada de horno (500 cal), un choripán (460 cal), un anticucho (200 cal), ensalada chilena (40 cal), 200 gramos de asado de vacuno (350 cal), 2 papas cocidas medianas (185 cal), mote con huesillo (340 cal), 2 sopaipillas

con pebre (400 cal), y una copa de vino de 100 cc (85 cal). Dicho ejemplo ilustra la relevancia de moderar las porciones y realizar actividad física durante los festejos patrios", especifica.

## RECOMENDACIONES

Es esencial mantener ciertos cuidados para disfrutar de manera saludable estas extensas Fiestas Patrias y así evitar, por ejemplo, notables aumentos de peso, descompensaciones o, en el peor de

los casos, tener que concurrir a emergencias.

En esa línea, Ximena Rodríguez, nutricionista y directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), compartió acá algunos consejos para aplicar.

"Lo primero es controlar las porciones, lo que significa seleccionar ya sea la empanada o el choripán a la hora de almuerzo, pero no ambos alimentos, así como preferir cortes magros para la carne, como asiento, lomo liso o filete. Al comer choripán es aconsejable optar por salsas que contengan menor aporte calórico, o bien, consumir con pebre. También se pueden reemplazar las papas mayo y el arroz por ensaladas de color verde, y preferir el consumo de agua en lugar de bebidas y jugos con azúcares", detalló.

En cuanto al menú ideal, la profesional sugiere que en la primera comida del día, que es el desayuno, "las per-

“  
 En esta fecha el consumo calórico duplica las necesidades diarias recomendadas para un adulto.

MARÍA PÍA MARDONES  
 NUTRICIONISTA

sonas opten por tomar yogurt con algún tipo de cereal, o bien, medio pan con algún acompañamiento proteico, ya sea jamón o queso. Mientras que al almuerzo pueden consumir choripán o empanada u optar por cortes magros de carne con ensaladas. Como postre, en tanto, pueden consumir fruta".

Rodríguez también comenta que la hidratación es clave durante las celebraciones, dado que puede verse afectada por el alto consumo de alimentos con sodio y bebidas alcohólicas. "Esto im-



## DE 2 A 6 KILOS

podría aumentar de peso una persona a raíz del exceso en la ingesta de comida.

## 5 DÍAS DE CELEBRACIÓN

habrá este año: tres festivos (18, 19 y 20) y el sábado (21) y el domingo (22).

pacta en el padecimiento de dolores de cabeza, somnolencia, alteración del estado del ánimo, cansancio y estreñimiento. Lo recomendable, entonces, es tomar agua varias veces al día, lo que evita tener sed, siendo este un indicador relevante de deshidratación", afirma.

## CONTRARRESTAR

Para contrarrestar el alza calórica y los kilos demás, la académica de la UBO recomienda que después de Fiestas Patrias las personas deben optar por una dieta equilibrada a base de frutas, verduras, legumbres, pescado y agua.

"(Hay que) aumentar el consumo de verduras, ya sea como ensaladas, guisos y/o tortillas, así como el de frutas de varios colores para favorecer la ingesta de fibra. Asimismo, reemplazar las carnes rojas por legumbres, cuyo consumo puede ser de al menos dos veces por semana, y puede ser como guiso (porotos granados) o en ensaladas. Otra ingesta es el consumo de pescado por su contenido de Omega 3. Respecto a los líquidos, consumir agua en reemplazo de las bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas", puntualiza.

A lo anterior la nutricionista María Pía Mardones también sugiere "practicar actividad física, dedicando al menos 60 minutos diarios a ejercitarse", puesto que contribuye "a mantener un balance adecuado".