

## Nutricionistas advierten sobre excesos en estas “fiestas XL”

Las celebraciones dieciocheras son sinónimo de reuniones familiares, asados y una variada oferta de comidas típicas que forman parte de la tradición chilena.

Sin embargo, el aumento en las porciones y el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas durante esta semana pueden traer consigo algunas consecuencias negativas para la salud, especialmente cuando se trata de carnes no magras, embutidos como chorizos y vienas, junto con el exceso de alcohol.

“Lo importante es que luego de que pasen estas festividades, las personas se acerquen a una dieta saludable. La idea no es satanizar el consumo de estos alimentos en Fiestas Patrias, sino más bien evitar generar hábitos alimenticios a raíz de las celebraciones”, explicó la nutricionista de la Universidad de Antofagasta (UA) Maritza Marín, agregando que es posible disfrutar de los placeres culinarios sin renunciar al equilibrio alimenticio.

Por su parte, la académica y nutricionista Marcela Zúñiga

aconsejó que, al consumir carnes durante el almuerzo o la cena, siempre se acompañe con frutas y verduras, controlando la cantidad de alcohol. “Sabemos que a veces es difícil, pero sí se puede elegir empanadas que sean preparadas con harina integral, con cortes magros, sería lo óptimo si queremos tener una dieta saludable en Fiestas Patrias”, concluyó.

Salir a caminar, mantenerse hidratado, reducir los excesos de sodio y alimentos procesados, fueron algunos de los puntos que se suman a la



LA IDEA, EXPLICAN LAS PROFESIONALES DE LA UA, ES QUE PASADAS LAS FIESTAS LAS PERSONAS OPTEN POR UNA DIETA SALUDABLE Y CON ABUNDANTE HIDRATACIÓN.

lista de recomendaciones que entregaron las profesionales de la salud para sostener un metabolismo energético y evitar malestares gas-

trointestinales. “Es imperativo consumir, aunque sean 2 litros de agua al día, disminuir los niveles de sal y comidas chatarra, ya que, cuando

lo ingerimos en grandes cantidades, se puede ralentizar la motilidad intestinal, provocando una sobrecarga estomacal”, afirmó Zúñiga. 🍷