

# Los tres tips para comer sopaipillas sin culpa este invierno

Nutricionista indica que lo mejor que se debe hacer, es moderar las porciones.

Redacción  
 La Estrella de Antofagasta



**Es mucho más recomendable comer las sopaipillas con pebre o con palta o simplemente solas”**

Marcela Rivera,

**E**s durante el invierno en que las personas comen alimentos con mayor calorías y calientes para así elevar la temperatura del cuerpo. Sin embargo, esto puede traer consecuencias como el aumento de peso, de los niveles del colesterol, entre otros.

Sin embargo, los expertos indican que no es necesario consumir alimentos que tengan una cantidad exagerada de calorías.

La directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de la Alba, Marcela Rivera, indicó que se recomienda aumentar alrededor de 100 kcal al día.

“Las preparaciones que podemos hacer en esta época podrían variar, por ejemplo hacer fruta cocida y así probarla con otra temperatura, hacer más caldos cazuelas, carbonadas, verduras cocidas de tal manera de ayudar al cuerpo a mantener la temperatura”, señaló.

Rivera indicó que lo importante es que se logre mantener una dieta balanceada que incluya todas las recomendaciones de la alimentación saludable. “Incluir frutas y verduras, cinco porciones en el día, carnes blancas lácteos descremados”, comentó.

Y uno de los alimentos que más se consume durante el invierno en Chile, son las famosas y tradicionales sopaipillas.

La experta afirma que como los antojos de sopaipillas no discriminan, la recomendación es no consumirlas en reemplazos de comidas como el desayuno o el almuerzo. “Se deben consumir con moderación”,

aseguró y para lograrlo, entre gó tres tips.

El primero es comer máximo 2 sopaipillas ya que seis unidades pequeñas, de sopaipillas de cóctel, equivalen a 1 hallulla, “considerando el aporte calórico como referencia”.

“Si las hago en casa tratar que sean horneadas. Pero si mi alimentación es saludable y solo consumo de vez en cuando puedo comer sopaipillas. La idea es no prohibir sino saber moderar”, expresó.

El segundo tip, tiene que ver con usar un aceite de buena calidad y que sea confiable.

“Las sopaipillas fritas tienen un aporte calórico extra proveniente de grasas pero si las compro en la calle podemos estar consumiendo aceites de mala calidad, altos en grasas saturadas y grasas trans y además recalentadas por mucho tiempo que pueden causar problemas gastrointestinales hasta cáncer producto de la formación de acrilamida al someter los carbohidratos a altas temperaturas”, dijo Ri-



UNA DE LAS RECOMENDACIONES ES ELEGIR DE ACOMPAÑAMIENTO DE LA SOPAIPILLA, EL PEBRE. POR EJEMPLO O PASADAS CON ALMIBAR (ABAJO).



vera.

Por último, la profesional aconsejó que las personas eligen de acompañamiento el pebre.

“Si consumimos las sopaipillas con aderezos como mayonesa, ketchup y mostaza estamos agregando calorías de mala calidad. Es mucho más re-

comendable comerlas con pebre o con palta o simplemente solas”, recomendó.

Otro consejo que entregó Rivera es no olvidar la hidratación, puesto que en invierno como hace más frío solemos tomar menos agua, pero en estos casos el hábito también se puede variar.

La recomendación es “tomar de 6 a 8 vasos de agua tibia o agua caliente”.

Finalmente, explica que para evitar que nos den ganas de comer co-

las que no corresponden entre las comidas debemos mantener buenos horarios de alimentación.

“Debemos mantener 4 horarios de alimentación desayuno, almuerzo, once y cena dejando el desayuno a más tardar a las nueve de la mañana y la cena a más tardar a las ocho de la noche. Ojalá con tres horas de diferencia entre cada horario y si van a pasar más de tres o cuatro horas se puede ingerir alguna colación”, finalizó. ☺