

Las personas pueden llegar a triplicar el consumo diario requerido de calorías:



Fiestas Patrias: cómo evitar subir de peso de manera abrupta en los festejos

Ximena Muñoz, nutrióloga de Clínica MEDS

En Fiestas Patrias llegan los festejos cargados de comida y calorías extra donde las empanadas, asados y bebidas con alto nivel calórico son los protagonistas habituales de estas celebraciones a lo largo de todo el país. Históricamente los chilenos suben entre tres y cuatro kilos en estas fechas y se estima que cada persona puede llegar a triplicar el consumo diario requerido de calorías.

Según explicó la doctora Ximena Muñoz, nutrióloga de Clínica MEDS, “en estos momentos más del 90 por ciento de los chilenos tiene algún problema de peso y esta fecha está asociada, en general, a un alto consumo de calorías y aumento de peso. Muchas veces pensamos que tenemos que probar todas las cosas en un solo día. Durante las Fiestas Patrias se puede comer de todo, pero en cantidades relativamente pequeñas o hacer una selección más inteligente de los alimentos”.

La especialista agregó que “es importante saber que el alcohol mientras menos grados posee menos calorías nos aporta, como es el caso de los vinos y las cervezas. Si subimos los grados como con el pisco o el ron también aumentamos la cantidad de

calorías proporcionalmente a los grados alcohólicos. En cuanto a carnes rojas hay que preferir aquellas que tienen menos grasas como el filete, el lomo liso o la posta y evitar el lomo vetado, las carnes de cordero y cerdo, que son más grasosas. Además, se puede mezclar con carnes que son más magras, como el pescado o el pollo, que también se pueden preparar a la parrilla y se terminan convirtiendo en buenas alternativas”.

La doctora Muñoz hizo un llamado a incorporar a los vegetales dentro del menú, como berenjenas, zapallos italianos o cebollas. “Es bueno entender que las comidas no son sólo carne y trago, las ensaladas son muy importantes y podemos prepararlas de una manera rica y entretenida. Podemos comer de todo, pero moderadamente. En el caso de las lechugas, se pueden comer indiscriminadamente, también podemos comer papas mayo, pero en porciones más pequeñas. La ensalada chilena también es muy sana y es una excelente opción”, indicó.

Para la nutrióloga de Clínica MEDS “un almuerzo ideal sería aquel que tuviera un trozo de carne, ojalá de carne poco grasosa o magra, abundante ensalada, una copa de

vino, agua o bebidas light para beber. Mientras esperamos que la carne se cocine, elegir entre una empanada o un choripán y de postre alguna fruta o macedonia, ojalá con sucralosa para no aportar más calorías”.

La facultativa agregó que “generalmente la gente pierde totalmente los horarios en estas fiestas, por lo tanto esperando que el asado esté listo, se puede almorzar fácilmente después de las 4 de la tarde. Lo ideal, si no se puede controlar esa situación, es comer algo antes del almuerzo, que puede ser una fruta o ensalada, y así no estar con tanta hambre cuando esté listo el asado, ya que ahí es cuando se toman decisiones poco sensatas sobre la comida”.

En relación a las dietas que comúnmente se hacen post Fiestas Patrias, la nutrióloga aseguró que “no es bueno realizar una dieta extremadamente restrictiva a la vuelta. Es importante volver lo antes posible a tu rutina de actividad física y reestructurarte pronto en la rutina diaria. Obviamente si subiste de peso, tienes que restringirte un poco en las porciones de tu dieta, pero que quede claro que una dieta extremadamente restrictiva no es la mejor opción”.