

## POR ALTO CONSUMO DE CALORÍAS, GRASAS Y AZÚCARES

# Recomendaciones para cuidar la salud en Fiestas Patrias

**TALCA.** Empanadas, asado y alcohol, son de alto consumo durante la celebración de Fiestas Patrias. Sin embargo, pese a ser exquisitas, son altas en calorías, grasas y azúcares, sumando a ello que el alcohol nos impide realizar actividades que impliquen concentración y precisión, como conducir un automóvil.

La docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Tamara Vallejos Ibarra, explicó que “no hay una cantidad universalmente establecida de alcohol que asegure un impacto en la conducción, ya que, los efectos pueden variar según el peso, la edad, el género y la tolerancia.

Sin embargo, con un bajo nivel de concentración de alcohol en sangre se puede experimentar una disminución en el estado de alerta, el juicio cognitivo, la velocidad de pensamiento y la coordinación, impactando negativamente en la conducción”.

“Debemos considerar que una concentración de alcohol en sangre de 0,02% puede ser el resultado de una bebida estándar, como una botella de cerveza (355 ml), una copa de vino (150 ml) o una medida de licor fuerte (44 ml)”, precisó. Vallejos recomendó “incorporar el consumo de vegetales, ya que, proporcionan nutrientes esenciales y fibra; también mu-

cha agua, para mantenerse hidratado y reducir el apetito; así como carnes magras que son una buena fuente de proteínas sin demasiadas calorías”.

La docente puntualizó, además, que, si se hace ocasionalmente “no es un problema consumir alimentos como empanadas fritas, carnes o mote con huesillos, siempre y cuando sea con moderación”. Por ello planteó que, es importante equilibrar la alimentación e ingesta de líquidos con el consumo de vegetales, alimentos ricos en fibra, grasa saludable, e hidratarse lo suficiente con agua, para contribuir a eliminar toxinas del cuerpo y favorecer una óptima salud digestiva.



Ante el largo feriado que nos podría llevar a comer y beber en exceso, académicos de la Universidad de Talca entregaron consejos para disfrutar con moderación.