



## Alimentación Saludable y

## Fiestas Patrias



Estos días de fiestas son sinónimo de descanso, pero también de disfrutar en torno a un buen asado, empanadas, choripanes, mote con huesillos, lo cual afecta el balance nutricional, ya que el consumo de calorías se ve triplicado, subiendo en promedio 2 a 3 kilos.

En esta época, las personas acostumbran a comer más calorías de lo habitual y a basar las comidas en excesos, aumentando no solo la cantidad de calorías sino también la mala calidad nutricional de los alimentos, generando un desorden en las comidas. Se estima que más de la mitad de las calorías del día se ingieren en la hora de almuerzo, distribuidas principalmente entre grasas, alcohol y carbohidratos

Debido a que la mayoría de los alimentos tiene un alto porcentaje de grasa, este aumento de kilos no cuesta nada ganarlo, pero sí son muy difíciles de perder. Es posible que en uno o dos meses recién se logre volver al peso normal, pero solo si se realiza un buen plan de alimentación y rutina de ejercicios.

Aumentar de peso no solo trae problemas estéticos, sino que también va de la mano de Enfermedades Crónicas como Diabetes Mellitus, Hipertensión arterial, Dislipidemia (colesterol elevado), junto con aumentar la posibilidad de padecer sobrepeso u obesidad.

Hoy es difícil encontrar a una persona con una enfermedad, ya que por lo general quién es hipertenso, también es obeso o tiene resistencia a la insulina. Por lo tanto, el problema del sobrepeso trae consigo alteraciones metabólicas que complican la vida para siempre y, lo peor de todo, es que debido a la mala alimentación estas enfermedades se presentan precozmente.



Los siguientes consejos pueden ayudarle a tomar decisiones saludables y limitar el consumo de alimentos tentadores:

- ✓ **Concéntrese más en las personas que en la comida**

Si se concentra más en compartir, comerá menos, hará nuevas amistades y se divertirá. Una fiesta es



una excelente oportunidad para conversar y recordar tiempos pasados, contar anécdotas y compartir con familiares y amigos. Piense en lo que está celebrando y la oportunidad de compartir esta celebración, y no sólo en cuan abundante es la comida.

✓ **Prepárese antes de comer**

Al llegar a la celebración, vea todas las opciones de alimentos y elija aquellos que le gustan, sin dejar de lado los buenos hábitos que ha formado. Recuerde que es normal elegir algunos alimentos especiales, propios de las fiestas, como es el caso de las empanadas y los choripanes, pero debe hacerlo con prudencia, de esta manera podrá disfrutar de toda la variedad de alimentos.

✓ **No llegue con el estómago vacío**

Aunque usted pueda tener la tentación de saltarse el almuerzo antes de una invitación a comer, no lo haga. Sírvase una ensalada, fruta fresca, un yogurt con avena o bien un puñado de nueces o maní sin sal antes de llegar. Saltarse el desayuno o el almuerzo puede hacer que usted coma en exceso y consumir más calorías de las que haría si hubiera comido algo previamente.



✓ **Evite el exceso de alcohol y aperitivos**

Guarde sus calorías para la comida principal. El alcohol aporta muchas calorías y prácticamente no aporta nutrientes.

✓ **Seleccione porciones pequeñas**

La moderación es la clave. La selección de pequeñas porciones le permite controlar su ingesta de calorías y al mismo tiempo disfrutar de todos los alimentos que se ofrecen. Si usted realmente desea un alimento de alto contenido calórico, tome una pequeña porción y disfrútelo.

✓ **Coma lento**

Tómese su tiempo y disfrute del sabor de la comida. Tómese su tiempo y trate de ser la última persona en terminar de comer. Tome bocados pequeños y mastique lento. Por lo general, tarda unos 20 minutos para que su cerebro reciba el mensaje de que su estómago está lleno. El comer lento, puede ayudarle a no atacar la mesa de postres.



✓ **Levántese de la mesa cuando haya terminado de comer**

Si se queda en la mesa, puede verse tentado a seguir comiendo, incluso si no tienen hambre. Permanezca el tiempo suficiente para disfrutar de la comida, pero levántese de la mesa cuando se vea tentado a comer más de lo adecuado. Ofrézcase para ayudar a recoger los platos, limpiar la mesa, o bien invite a alguien para dar un caminata alrededor.



Opciones de alimentos en fiestas

**Cada vez que pueda elija:** pechuga de pollo/pavo, ensaladas mixtas, verduras al vapor, agua mineral, fruta fresca, papas cocidas.

**Cada vez que pueda evite:** carne con alto contenido en grasa (ej. costillar, lomo vetado), embutidos (ej. longaniza), frituras, salsas, pasteles, dulces, bebidas endulzadas con azúcar y bebidas alcohólicas altas en calorías.

**Calorías de las comidas típicas chilenas:**

1 Empanada: 300 a 500 Kcal.

1 Choripán: 700 Kcal.

1 Vaso de Mote con Huesillo 150 Kcal.

1 Vaso de Vino: 130 Kcal.

1 vaso de Chicha: 250 Kcal

200 grs. de Cerdo: 560 Kcal.

200 grs. de Cordero: 520 Kcal.

150 grs. de Longaniza: 582 Kcal.





Además hay que tomar en cuenta que estas festividades de Fiestas Patrias coinciden con el inicio de la primavera, donde aumenta también el riesgo de las Enfermedades Gastrointestinales, producto de intoxicaciones alimentarias por la

mayor temperatura ambiental, el consumo de alimentos contaminados o que fueron preparados sin las medidas de higiene correspondientes. Dentro de las Enfermedades Transmitidas por alimentos (ETA) se encuentran: Fiebre Tifoidea y Paratifoidea, Diarreas infantiles, Hepatitis A, Cólera, Gastroenteritis por Vibrio Parahemolítico entre otras.

Algunos consejos:

- Lavarse bien las manos antes de comer, al preparar alimentos y después de ir al baño
- Manipular los alimentos crudos (carne, pescados, mariscos y verduras) separados de los demás productos, para evitar la contaminación cruzada
- Consumir carnes, huevos, pescados y mariscos bien cocidos
- Lavar bien frutas y verduras antes de consumirlas
- Mantener los alimentos refrigerados
- No comer mayonesa casera
- Utilizar agua potable. Si no hay, hervirla al menos por 3 minutos

**Alejandra Luna Palavecino**  
**Nutricionista**  
**CECOSF El Casino**  
**Quillón**