



Fecha: 17/09/2018
Fuente: Diario Concepción
Pag: 10
Art: 2
Título: Alimentación en Fiestas Patrias

Tamaño: 10,6x17,4
Cm2: 183,3

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Salud y Deporte

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



Alimentación en Fiestas Patrias

Grimanesa Mora
Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas

La importancia de los cercanos

Es fundamental contar con el apoyo del entorno familiar, guiando sus expectativas para influir positivamente en el desarrollo de los pequeños.



Fecha: 17/09/2018
Fuente: Diario Concepción
Pag: 10
Art: 3
Título: Alimentación en Fiestas Patrias

Tamaño: 10,4x23,3
Cm2: 243,3

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad: No Definida

Sin Datos
Sin Datos

Durante Fiestas Patrias se puede llegar a subir, en promedio, tres kilos entre tanta celebración nacional. Terminada esta semana, aumentan exponencialmente las inscripciones al gimnasio y las visitas al nutricionista, para intentar remediar los efectos de esta alta ingesta de calorías en comida y bebestibles.

Como todavía quedan días feriados, y para algunos la semana entera de celebraciones, sin afán de arruinar el evento, les dejaré algunos tips para comer rico, variado y saludable, pero sin culpas.

Lo primero, y muy importante, es no saltarse el desayuno. Es bueno considerar en este horario un cereal, lácteo descremado y una fruta. También consumir colaciones a base de frutos secos, frutas o un lácteo y así se evita horarios prolongados sin consumir alimentos.

Antes de comenzar el almuerzo, es recomendable hacer un picoteo saludable a base de verduras como palitos de zanahoria, apio untados en una salsa de yogurt. Todo esto ayuda a disminuir la ingesta posterior.

A la hora del asado, aunque sea difícil para algunos, siempre es bueno escoger cortes magros, como pechuga de pollo, filete, abastero, punta picana o lomo liso. Y como acompañamiento, las carnes con abundante ensalada es la mejor opción. Así logramos mayor saciedad, pese a que para muchas personas esto puede asomar como algo complicado de realizar.

Para los aderezos, se sugiere consumir salsas naturales, a base de yogurt y especias. Además del pebre. Evitar el consumo de embutidos, como vienasas y longanizas (mala noticia para el choripán). Idealmente, se debe preferir en su reemplazo anticuchos con carnes

magras y verduras.

Si va a comer empanadas, que también son una tradición muy importante en las Fiestas Patrias, es preferible elegir de horno por sobre las fritas. Sólo para que tenga una referencia: una empanada de horno tiene 550 calorías en promedio, por lo que se recomienda consumir como máximo una al día durante estas largas celebraciones.

Para beber, lo ideal es dar preferencia al vino tinto, blanco o espumante. Esto, debido a que los tragos preparados, como por ejemplo el terremoto o el pisco sour, tienen alrededor de 350 calorías solo en un vaso, y obviamente, si se suma esto a la comida, implica una gran ingesta durante varios días de festejos.

Si va a consumir mote con huesillo, lo ideal es prepararlo sin azúcar, y es mejor endulzarlo con stevia y adicionar sólo una cucharada sopera de mote cocido.

En general, también es recomendable dejar las comidas más abundantes para el horario de almuerzo y así evitar pesadez estomacal a la hora de dormir, algo también complicado pues buena parte de las personas prefieren los asados para más tarde, o bien salir a algún lugar.

Y sin duda, realice actividad física, baile cueca, practique el palo encebado o juegue un partido de fútbol. Finalmente, distribuya las preparaciones que encontramos en esta época en los diferentes horarios de comida del día, y así podrá consumir de todo, pero en las cantidades precisas.