



Fecha: 16/09/2015
 Fuente: LA HORA - STGO-CHILE
 Pag: 14
 Art: 4
 Título: EL DIECIOCHO SALUDABLE Y RICO ES POSIBLE

Tamaño: 22x15,1
 Cm2: 332,5

Tiraje: 93.000
 Lectoría: 320.000
 Estimación:

El Dieciocho saludable y rico es posible

ARCHIVO GRUPO COPESA

El temor a subir tres o más kilos en estos días está bien fundado. ¿Se puede disfrutar con moderación? Claro.



Los días de celebración de Fiestas Patrias se produce un desorden en nuestros hábitos alimentarios, lo que repercute directamente en nuestro peso corporal. Por eso, los expertos recomiendan tomar ciertos resguardos (ver tips).

“El asado es el plato fuerte. Se deben calcular 300 gramos de carne por persona y no tirar a la parrilla el trozo completo” aconseja el director de Gastronomía de la **UDLA** y reconocido chef profesional, Joel Solorza.

Lorena Medel, del programa Elige Vivir Sano, opina que lo ideal es tener una parrilla variada. “Se debería incluir más carne blanca como pollo o pavo, elegir cortes sin grasa, y también pescado. Además, hacer brochetas de verduras como por ejemplo, zapallo italiano, tomate cherry, entre otras son una opción rica y sana”.

● **Empanadas:** prefiera las empanadas de horno por sobre las fritas, y en cantidades más bien reducidas.

● **Agua y vino:** consumir de preferencia bebidas gaseosas sin azúcar o bien agua. Si va a tomar, unas copas de vino.

● **Acompañamiento:** opte por ensaladas abundantes, evitando acompañarlas de mayonesa o aceite en exceso.

● **Innovación:** atreverse con otros sabores, utilizando aceites de distinto tipo o aliños diferentes a los tradicionales.

● **Elegir:** más carnes blancas en la parrilla, vino en vez de destilados, fruta en vez de postres, marraqueta y no pan amasado.

● **Moverse:** caminar 30 minutos al día como mínimo. Pueden ser 15 minutos en la mañana y otros 15 después de almuerzo.

● **Sopas:** después de las fiestas, una alimentación en base a la hidratación, con sopas de vegetales, frutas y mucha agua.