



Fecha: 10/09/2016
 Fuente: EL MERCURIO DE (ANTOFAGASTA-CHILE)
 Pag: 8
 Art: 2
 Título: POR UN 18 SALUDABLE Y SIN CULPAS

Tamaño: 28,4x37,3
 Cm2: 1060,3

Tiraje: Sin Datos
 Lectoría: Sin Datos
 Tono: No Definido

Por un 18 saludable y sin culpas

Evitar excesos en las comidas y bebidas permite disfrutar de manera segura sin inconvenientes bochornosos, además, pasar las celebraciones de Fiestas Patrias sin sumar kilos que luego no se sabe cómo bajar.



Parrilla vegetariana

El cambio cultural ha llevado a que más personas se vuelvan vegetarianas y en estas Fiestas Patrias celebrar sin un trozo de carne en la parrilla puede ser una opción para muchas familias. Sin embargo, cuando se inicia en este tema no se ven muchas alternativas para no quedarse atrás en la celebración.

Según Claudia Martínez existen varias alternativas atractivas, como los pimentones cortados a la mitad y asarlos en la parrilla a gusto, "una vez que ya están más tiernos se les puede agregar queso, pasta de atún, verduras ralladas, champiñones o lo que se tenga a mano. También están las papas envueltas en aluminio, asadas y luego pinceladas con aceite de oliva también es una opción apetitosa. Las brochetas de verduras son muy atractivas para los niños, al igual que los tomates asados".

2 a 3

kilos, en promedio, suben los chilenos después de celebrar las Fiestas Patrias.



Fecha: 10/09/2016
Fuente: EL MERCURIO DE (ANTOFAGASTA-CHILE)
Pag: 8
Art: 3
Título: POR UN 18 SALUDABLE Y SIN CULPAS

Tamaño: 9,2x26
Cm2: 237,8

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

Por Evelyn González J.

Septiembre es un mes que genera mucha alegría para el chileno ya que es sinónimo de celebraciones. Sin embargo, para fines de mes el sentimiento de culpa invade a la mayoría de las mujeres y por qué no decirlo, de los hombres también.

“2 a 3 kilos se suben en promedio en Fiestas Patrias, ya que sólo en alcohol podemos consumir entre 1000 y 4000 calorías diarias extras”, comenta Solange Parra, nutricionista y asesora técnica del Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile.

Sin dudas que el equilibrio en la alimentación es la clave, pero ¿Cómo se puede mantener una dieta adecuada en Fiestas Patrias?

No es tan difícil como la gente piensa, dice la especialista, “lo importante es fraccionar el consumo de las comidas típicas. Evitar consumir todos los alimentos el mismo día o en el mismo tiempo de comida, como por ejemplo comer empanada y choripán en el mismo almuerzo no es para nada recomendable. Entonces lo verdaderamente importante es aprender a decir no, gracias”.

Es más, ya el 16 de septiembre en las oficinas se comienza la celebración patria con un par de empanadas para compartir en camaradería, pero así comenzamos mal, “una sola empanada

equivale a todas las calorías que componen un almuerzo”, dice Solange y, por lo general, en esa instancia se come más de una empanada.

El tema con las bebidas no es nada de despreciable, ya que las bebidas alcohólicas por lo general son altas en calorías. La recomendación es “consumir con moderación, no más de dos copas al día y evitar tragos en base a crema, helados u otros”, recomienda la nutricionista, quien agrega que es necesario considerar que las bebidas alcohólicas estimulan el apetito y aumentan el deseo de consumir más alimentos consistentes.

HUELE A CELEBRACIÓN

No se puede negar que las carnes son protagonistas la semana del 18 de septiembre y las parrillas desfilan en cada casa, parque, fonda y todo espacio de esparcimiento del país. Con ciertas consideraciones, se puede disfrutar de un apetitoso asado sin sentir que ya estamos aumentando kilos de la balanza.

“La recomendación es que la hora de la cena no sea muy tarde, no más allá de las 20 horas. Además, las porciones de carne deben ser pequeñas, una efectiva y sencilla forma para hacer la medición correcta es hacer la similitud al calcular la palma de la mano”, dice Solange.

Las carnes rojas altas en grasas como cordero, cerdo



Fecha: 10/09/2016
Fuente: EL MERCURIO DE (ANTOFAGASTA-CHILE)
Pag: 8
Art: 4
Título: POR UN 18 SALUDABLE Y SIN CULPAS

Tamaño: 9,3x11,3
Cm2: 104,6

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

y embutidos son las menos recomendadas. La nutricionista explica que “siempre es mejor preferir cortes magros de vacuno, como fileteo lomo liso, y carnes blancas como pollo y pavo”.

El acompañamiento ideal para una carne son las ensaladas, ya que baja considerablemente el aporte calórico del plato. “La ensalada chilena es un acompañamiento muy sano y bajo en calorías, que suple muy bien a las papas o el arroz”, dice la nutricionista Claudia Martínez de la Universidad de las Américas.

Según Claudia, lo ideal es

aprovechar estas Fiestas Patrias para llenar de color y frescura la mesa familiar, de acuerdo a los recursos naturales de cada zona del país. “Lechuga romana, escarola, batavia; tomates, pimientos, cebollas en sus distintos colores, aceitunas, brócoli, paltas, maíz o paltas son alternativas muy atractivas para acompañar las carnes y bajar el consumo de calorías extras, muy común en estas fechas”, ejemplifica y comenta que con algo tan simple como que en vez de acompañar el choripán con mayonesa, se puede agregar un tradicional pebre.