

4 consejos para cuidar la alimentación estas Fiestas Patrias

por AGENDA PAÍS 2030 | 14 septiembre, 2017



Las personas pueden subir un promedio de 4 kilos en este periodo, debido al excesivo consumo de carnes, empanadas y choripanes. La recomendación de los expertos es cuidar las porciones, incluir ensaladas en las comidas, reducir la ingesta de alcohol y realizar actividad física.

77 Compartir

Twittear

Compartir

Compartir

Imprimir

Enviar por mail

Rectificar

Fiestas Patrias es una celebración muy esperada por todos los chilenos; una instancia para estar en familia y amigos compartiendo las tradiciones del país, la música, los juegos, y un rico y variado consumo de preparaciones típicas.

Sin embargo, la cantidad de porciones que se consumen en estas fiestas –que este año considera cinco días de celebración si consideramos el viernes 15 de septiembre–, pueden generar un aumento de entre 2 y 6 kilos de peso. “Esto se debe a que la ingesta de los alimentos puede superar hasta el doble de las necesidades de calorías de una persona adulta, cuya recomendación va de 1800 a 2200 Kcal/día. No obstante, el aporte varía de acuerdo a la edad, estado nutricional, actividad física y sexo del individuo”, sostiene María Pía Mardones, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas.

Además, “la alta ingesta de calorías o el consumo de preparaciones en lugares no regulados sanitariamente puede provocar problemas gastrointestinales y, en algunas personas, descompensaciones que finalicen en urgencias médicas”, agrega la especialista.

Sólo para ejemplificar, en el caso de un almuerzo una persona podría consumir 2200 kcal, considerando sopaipillas con pebre (400 kcal), empanada de horno (500 kcal), choripán (400 kcal), anticucho (200 kcal), ensalada a la chilena (80 kcal), asado de vacuno (200 kcal), dos unidades de papas cocidas (200 kcal), mote con huesillo (150 kcal) y vino (100 cc=100 kcal). Entonces, ¿qué podemos hacer para no lamentarnos más tarde? La nutricionista de UDLA entrega los siguientes consejos:

1. **Consuma los alimentos en lugares visados** por la autoridad sanitaria que resguardan la higiene e inocuidad de las preparaciones. En casa, preserve la cadena de frío de los alimentos hasta el momento de su consumo, mientras que los platos calientes manténgalos a temperatura hasta el momento de su ingesta.
2. **Cuide las porciones y no coma en exceso.** Si va a consumir empanadas, que sea sólo una o divida las preparaciones en cada tiempo de comida o durante los días que duren las Fiestas Patrias. Si a esto suma el asado, sírvalo con ensaladas, especialmente de hojas verdes por su bajo aporte de calorías.
3. **En relación al alcohol,** no se recomienda, pero si va a ingerir se sugiere el vino tinto y no exceder los 100 cc/día.
4. **Realice actividad física** para ayudar a gastar las calorías en exceso que estará consumiendo en este periodo, por ejemplo, 60 minutos de caminata (200 kcal), corrida (600 kcal), baile (250 kcal) o bicicleta (350 kcal).

La invitación es a disfrutar las Fiestas Patrias y ser conscientes de que somos los únicos responsables del cuidado de nuestro cuerpo.

Claves

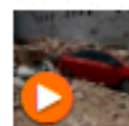
Alimentación

Fiestas Patrias

Compartir Noticia



Videos



[VIDEOS] Terremoto en México: se registran derrumbes en edificios y evacuaciones masivas en el DF



[VIDEO] El Rey está de regreso: Arturo Vidal anota golazo en victoria del Bayern Munich



[FOTOS] La última de Bachelet: revisa las fotos de la tradicional Parada Militar 2017



[VIDEO] Del fútbol al boxeo: Rio Ferdinand anuncia que desea convertirse en boxeador profesional

Más Noticias



Operación impunidad: cómo se organiza el mundo militar en retiro para apoyar a los violadores de derechos humanos



Cómo evitar un “malentendido” versión Sebastián Piñera



Artes, humanidades y ciencias sociales sin respuesta: un análisis del reciente debate de los candidatos a la Presidencia



Más de 100 muertos por terremoto que sacudió el centro de México el día del aniversario del gran sismo de 1985



Potente terremoto de magnitud 7,1 sacude el centro de México

Blogs y Opinión



Mal tiempo para votar equivocado

por Carlos Vásquez Órdenes



Plebiscito de aborto en tres causales: hacer universidad en la PUC

por Benjamín Lustig



La absurda mirada autoflagelante sobre el sistema de educación chileno

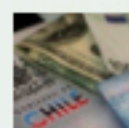
por Rodrigo Barcia Lehmann

Envíenos sus columnas y cartas a opinion@elmostrador.cl

Mercados

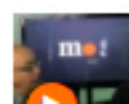


Energías limpias se acercan a su punto de inflexión y la derrota del carbón es inevitable



Una mirada escéptica al repunte en el crecimiento

TV



El Mostrador en La Clave: Las redes de protección en el mundo militar a los