

Quedan sólo días para las Fiestas Patrias y el país se prepara para un 18 de septiembre que será distinto al de años anteriores. Y es que, debido a la pandemia, el Gobierno ha debido implementar una serie de restricciones para estas celebraciones a través del plan “Fondéate en tu casa”.

Sin embargo, aunque este año no estén presente las fondas y la celebración se viva bajo un ambiente familiar y en casa, existen ciertas tradiciones que no cambian, una de ellas la comida abundante. Asados, empanadas, bebidas azucaradas, entre otros, son parte de los alimentos característicos de estas fechas que destacan por su alto contenido graso y calórico, lo que puede generar aumento de peso, problemas gastrointestinales o descompensar alguna enfermedad crónica existente.

Anuncio Patrocinado



Muchos desconocen los efectos nocivos que puede tener para el cuerpo los excesos de comida y alcohol, pero lo cierto es que, si a eso le sumamos el encierro y la ansiedad, se transforman en un escenario ideal para que la comida sea la protagonista y la parrilla prendida se extienda por horas. Frente a esto, Elizabeth Luna, nutricionista de Sodexo Chile, entrega algunas recomendaciones para no tener una ingesta excesiva de calorías durante estos tres días. “La clave está en distribuir los alimentos de forma adecuada durante todos los días de celebración y no consumirlos todos en un solo día”, indica.

La nutricionista propone comenzar con un desayuno rico en fibras y bajo en carbohidratos,

lo que proporciona sensación de saciedad y evitar el picoteo hasta el almuerzo. En cuanto a las carnes, preferir blancas como pollo o pescados y prepararlas a la plancha o a la parrilla, o bien, carnes rojas magras, como lomo liso, punta picana acompañada de ensaladas. Frente al elemento estrella, es preferible optar por empanadas al horno y no fritas, estas últimas podrían duplicar las calorías por porción. Por último, disminuir el consumo de alcohol, “el terremoto, por ejemplo, es una receta clásica chilena para las Fiestas Patrias y una de las más consumidas en estos días, un vaso podría llegar a tener 300 calorías aproximadamente”, señaló Luna.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

A continuación, la profesional entrega dos alternativas de menú para compartir en familia y evitar caer en excesos:

• **Menú 1:**

Entrada: Ensalada a la chilena (Información nutricional por porción: Energía 60 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 0,7 g; carbohidratos 7 g)

Fondo: Empanadas de horno (Información nutricional por porción: Energía 502 kcal; proteínas 13,1 g; grasa total 24,0 g; carbohidratos 56,8) y Copa de vino (Información nutricional por porción: Energía 75 kcal; proteínas 0,3 g; grasa total 0,0 g; carbohidratos

1,9g)

Postre: Durazno en conserva (Información nutricional por porción: Energía 52 kcal; proteínas 0,8 g; grasa total 0,0 g; carbohidratos 13,3g)

Calorías totales: 689 Kcal

• **Menú 2:**

Entrada: Ensalada de porotos verdes, tomate, lechuga y palta (Información nutricional por porción: Energía 78,1 kcal; proteínas 2,3 g; grasa total 4,5 g; carbohidratos 8,8 g)

Fondo: Anticucho (Información nutricional por porción: Energía 217 kcal; proteínas 27,5 g; grasa total 10,2 g; carbohidratos 2,7) y Copa de vino (Información nutricional por porción: Energía 75 kcal; proteínas 0,3 g; grasa total 0,0 g; carbohidratos 1,9g)

Postre: Mote con huesillo (Información nutricional por porción: Energía 173 kcal; proteínas 2,2 g; grasa total 0,6 g; carbohidratos 38,3g)

Calorías totales: 543 Kcal

y tú, ¿qué opinas?