Se acercan las Fiestas Patrias y con ellas la constante lucha por no ganar esos kilos de más que de seguro le quitan el sueño a más de alguien. Y es que la comida es la invitada de honor en estas celebraciones y por más que uno no quiera, a veces la tentación puede más.

Por lo mismo es que la profesora y decana de la Facultad de Ciencias Agronómicas y de los Alimentos de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), Carolina Astudillo, entregó una serie de consejos para que se pueda comer de todo, pero en su justa medida. “Evidentemente las personas que son delicadas del estómago deberían evitar el exceso de comidas, porque entre empanadas, anticuchos, carne asada, pebre, vino, terremoto, chicha y alguna que otra cosa dulce, evidentemente puede caer mal al estómago y sobre todo pensando en alimentos que puedan empeorar un reflujo o una acidez, como la cebolla y el tomate, además del alcohol”, señaló.

Anuncio Patrocinado

Para aquellas personas que, por el contrario, tienen buena salud estomacal, la profesora señaló que, si bien pueden comer de todo, las cantidades son las que importan.

“Suponiendo que el estómago está sano y soporta cualquier mezcla de alimentos, hay que tener en mente cuántas calorías tienen los alimentos dieciocheros, y qué es lo que nos gusta comer en exceso en estos días; considerando que son varios días de celebración. Una empanada tiene entre 300 a 500 kilocalorías, según el tamaño. Un buen trozo de carne de vacuno, de lo clásico que se calcula para un asado por persona, de unos 250 gramos contiene más de 600 kilocalorías, mientras que una longaniza contiene más de 300 kilocalorías”, señaló la profesora Astudillo, quien además es ingeniera Civil Bioquímico.

En torno a los anticuchos, Astudillo agregó que “depende si tienen más verduras o carne, pero contienen entre 200 a 300 kcal. También hay que sumar kilocalorías del arroz y otros acompañamientos durante un asado, donde cada gramo de carbohidratos aporta 4 kilocalorías”.

¿Y el alcohol?

Para la académica, uno de los componentes que más kilocalorías aportan en las

celebraciones dieciocheras es el alcohol. “Hay que sumar el aporte calórico del alcohol en los distintos tragos. Un cálculo típico es de 7 kilocalorías por mililitro de alcohol; el vino tinto tiene unos 14 grados alcohólicos, por lo tanto, en una copa de vino de 187.5 ml, equivalente a un botellín, deberíamos encontrar unas 180 kilocalorías. Entre más copas de vino, más kilocalorías acumulas”.

“Si nos ponemos a pensar que, si comemos 9 mil kilocalorías extra que no vamos a gastar mediante actividad física o ejercicio, el cuerpo puede subir 1 kilogramo diariamente. En total en las Fiestas Patrias podemos llegar a subir entre 2 a 4 kilos de acuerdo a lo que comamos”, agregó la docente.

Para la profesora una de las claves para no sufrir con el exceso de comida es dejar descansar el cuerpo y no saturarlo de comida durante todos los días que duren las celebraciones. “El hígado es el que se encarga de depurar todo lo que ingerimos. Una copa de espumante demora cerca de dos horas en ser digerida, por lo mismo hay que darle tiempo al hígado para que trabaje. Hacer ayuno también es una buena idea para dejar descansar nuestro organismo”, agregó Astudillo.

La docente de la PUCV recomienda “si usted está sano, puede comer de todo, pero cuide las porciones. ¿Para qué comer 3 empanadas si se puede comer una? Prudencia en la ingesta de kilocalorías de los alimentos y el alcohol y, por sobre todo, si maneja, entregue las llaves”.

Hasta 4 kilos se puede llegar a subir durante Fiestas Patrias



y tú, ¿qué opinas?