¿Choripán con pebre o mayonesa? Recomendaciones para tener una parrilla “moderada”

Desde este jueves se celebran las **Fiestas Patrias 2025**, instancia que conmemora la Primera Junta Nacional de Gobierno que se organizó en 1810, y que luego **derivó en el proceso emancipador de Chile**.

Empanadas, choripanes y carnes asadas son los alimentos típicos que están en la mesa durante esta semana en que se comparte con la familia y los amigos. Sin embargo, estos productos **también pueden jugar una mala pasada**.

Anuncio Patrocinado

Al respecto, la nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes (UANDES) **Carolina Pye** entrega una **serie de recomendaciones que puedes seguir para disfrutar** de forma más adecuada.

Cómo armar una parrilla “moderada”

Para tener una parrilla “nutricionalmente moderada” la experta recomienda contemplar tres tipos de alimentos: **pollo, carne de vacuno o cerdo con bajo contenido graso (magra) y verduras**, que pueden ser grilladas.

“Como acompañamiento ojalá con harta ensalada. **Hay que recordar que las papas mayo, choclo mayo y las pastas hechas ensaladas, no son ensaladas**, sino acompañamiento”, dice la experta. De este modo, es ideal que una parrilla incluya verduras en la parrilla, pero además que el plato tenga **muchas ensaladas**.

Respecto al choripán, Pye sostiene que ojalá se consuma en poca cantidad y que estos tengan ingredientes no tan grasos. “En el mercado hay mucha variedad, pero todos tienen harta grasa. Entonces, **lo ideal es que sea no en cada asado o todos los días**, y **si se va a comer choripán al pan, que sea con pebre más que con mayonesa**”, indica.

Sobre las empanadas, la nutricionista indica en primera instancia que **este producto contiene aproximadamente 500 calorías**, por lo tanto, las personas debiesen consuma una al día, y no de forma frecuente. Junto a ello, menciona que sebe ser considerada como parte del almuerzo y no como un alimento previo.

“Por ejemplo, **si me como una empanada, lo ideal es que de plato principal haya carnecita y ensaladas**. No tantos carbohidratos como arroz o papa”,

comenta.

y tú, ¿qué opinas?