

¿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





Paga en línea:

www.muninogales.cl





Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.

Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)

Martes 26 al viernes 29 de Agosto:

09:00 - 13:30 horas.

5 Sábado 30 de Agosto: **2** 09:00 - 13:30 horas.

También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl





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.



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

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?