SaludQuillota entrega sencillas recomendaciones nutricionales para disfrutar las Fiestas Patrias

Con motivo de las Fiestas Patrias, las familias se reúnen para compartir, disfrutar y celebrar nuestras tradiciones, principalmente en torno a una buena mesa, entre empanadas, choripán, asado y anticuchos, por eso SaludQuillota entrega sencillas recomendaciones nutricionales que permitan a las familias no caer en excesos que perjudiquen la salud de cada uno de sus integrantes.

Macarena Durán Gatica, nutricionista del Cecosf Cerro Mayaca, señaló que no se trata de prohibir alimentos, sino de saber elegir mejor y las cantidades adecuadas, para no tener complicaciones de salud.

Anuncio Patrocinado

“Estas fiestas son para disfrutar, pero hay que tener algunos cuidados con la alimentación, por ejemplo, si es un paciente diabético debe moderar el azúcar y si es hipertenso tiene que bajar el consumo de la sal. Lo importante es que con las bebidas alcohólicas están prohibidas, pero si se bebe que sea con moderación y ojo porque mientras más grados alcohólicos tenga la bebida son más calorías”, dijo Macarena.

La profesional recordó que se deben consumir moderamente alimentos altos en grasas, azúcares y sodio, ya que la solución no pasa por no comer nada, tampoco no es conveniente imponerse una dieta y mantenerse al margen de lo que comerá la familia y los amigos durante el próximo 18 y 19 de septiembre, porque lo más probable es que no se cumpla.

“Lo importante es no caer en los excesos y escuchen a su cuerpo y sientan las señales de saciedad y de hambre, son importantes para pasarlo bien en estas fiestas patrias”, manifestó la nutricionista.

Para evitar las enfermedades provocadas por consumo de alimentos, se recomienda lo siguiente:

- Acompañar el asado o empanada con abundantes ensaladas frescas, ya que el consumo de fibra mejora la digestión.
- Preferir empanadas de horno por sobre las fritas.
- En los aderezos se recomienda el pebre en vez de la mayonesa.
- Si se come choripán, lo ideal es evitar el pan en otras comidas del día.
- Optar por fruta de estación o postres sin azúcar agregada.

- Elegir carnes magras, como pollo sin piel, lomo liso o filete.
- Antes de comer bebe un vaso de agua, ayudará a sentirse saciado y evitar excesos.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, ya que, al interactuar con medicamentos, puede afectar la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre.

A continuación, se presenta una tabla estimativa con los alimentos típicos y sus calorías:

Alimento típico	Porción estimada	Calorías aprox.
Empanada de pino (horno)	1 unidad (200 gramos app)	450-500 kcal
Choripán con pebre	1 unidad	400-450 kcal
Anticucho	1 brocheta	200-250 kcal
Asado (lomo vetado)	150 gramos	350 kcal
Ensalada chilena	1 taza	50 kcal
Papas mayo	½ taza (100 gramos)	200-300 kcal
Mote con huesillo	1 vaso (300 ml)	350 kcal
Bebida azucarada	1 vaso (250 ml)	100-120 kcal
Cerveza	1 lata (355 ml)	150 kcal
Vino tinto/blanco	1 copa (150 ml)	120 kcal

y tú, ¿qué opinas?