Fiestas Patrias a la vuelta de la esquina: consejos para cuidar la alimentación en cuatro días de celebración

El jefe de carrera de Nutrición y Dietética UOH, Juan Pablo Espejo, entrega recomendaciones para cuidar la salud en el aniversario patrio, pero sin dejar de disfrutar de los platos típicos.

Llegó, para muchos/as, la mejor época del año. La mesa se llena de color y sabor con platos tradicionales y deliciosos. Las Fiestas Patrias despiertan sentimientos de orgullo y celebración en todo el país. Sin embargo, siempre hay que recordar la importancia de celebrar de manera saludable, disfrutando de nuestras comidas típicas sin comprometer nuestra salud.

Cuidar la ingesta de calorías durante un nuevo “18” puede ser un desafío, dado que estas festividades suelen estar llenas de platos deliciosos y ricos en calorías. El jefe de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins (UOH), Juan Pablo Espejo, enfatiza que hay que seguir algunos pasos para no pasarse de los límites durante estos cuatro días de celebración.

“La improvisación es el mejor amigo del aumento de peso durante las Fiestas Patrias. Por eso, es recomendable que las personas planifiquen su menú antes de que empiecen las celebraciones, por lo que, además de considerar los ‘clásicos’ como la empanada y el anticucho, se debiese incluir también en la planificación opciones saludables como ensaladas y fruta fresca. Si consideramos que el adulto promedio necesita cerca de 2.000 calorías al día y que, por ejemplo, una empanada de

pino o un choripán con mayonesa aportan cerca 500 calorías cada uno, esto hará que sea menos probable que los consumamos en exceso, a pesar de su buen sabor", apunta el profesional.

Otro de los temas que apunta Juan Pablo Espejo es mantenerse siempre hidratado y comer fibra. Según explica el nutricionista, uno de los malestares principales que producen las Fiestas Patrias tiene que ver con la deshidratación. Esta ocurre por un elevado consumo de sodio y -en ocasiones- de alcohol. Este estado genera dolores de cabeza, cansancio, mareos e incluso taquicardia. "Beber suficiente agua durante todo el día. A veces, la sed se confunde con el hambre, y mantenerse hidratado puede ayudar a evitar comer en exceso. La fibra nos ayuda a sentirnos llenos y satisfechos por más tiempo, y está presente en alimentos como granos enteros, frutas y verduras. Un ejemplo realista de cómo incorporar este nutriente en la celebración de Fiestas Patrias es incluir pebre o ensalada a la chilena en las comidas de estos días, y una porción de mote con huesillo puede aportar hasta ocho gramos de fibra, lo cual cubre cerca de un tercio del requerimiento diario de fibra de una persona promedio".

Aunque todos apuntan a la comida, el alcohol también suma calorías y puede ser perjudicial para llegar al objetivo. "Si decide beber alcohol, debe hacerlo con moderación. El exceso de alcohol puede llevar a malas decisiones de alimentación, además de ingerir calorías vacías. Una 'caloría vacía' se refiere a una unidad de energía que proviene de un alimento o bebida que aporta energía en forma de calorías, pero contiene muy poco o ningún valor nutricional en términos de vitaminas, minerales, proteínas, fibra dietética u otros nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente", recalca Espejo.

Otros tips:

· **Actividad física:** Intentar mantener la rutina de actividad física incluso durante este fin de semana largo de

celebraciones. Una caminata después de comer puede ayudar a la digestión y a quemar algunas calorías extras.

· **Comer conscientemente:** Come lentamente, saboreando cada bocado. Esto te permite disfrutar más de la comida y puede ayudarte a reconocer cuándo estás lleno, ya que recién a los 20 minutos del primer bocado el sistema digestivo envía al cerebro señales de saciedad, aunque la persona no haya ingerido mucha cantidad de alimento.

· **Apoyo social:** Compartir sus objetivos de alimentación saludable para estas Fiestas Patrias con amigos y familiares para que puedan ofrecer opciones más saludables y apoyar en tus decisiones.

· **Evitar el exceso de azúcar:** Limitar el consumo de dulces, pasteles y bebidas azucaradas. Optar por alternativas más saludables, como bebidas light o zero, y postres que incluyan frutas frescas.

· **Equilibrio:** Combinar alimentos saludables con las preparaciones típicas de la celebración de Fiestas Patrias. No es necesario evitar completamente los platos tradicionales, pero sí consumirlos con moderación.

· **Control de porciones:** Esto va tomado de la mano con el punto anterior e implica servirse porciones moderadas para evitar el exceso de calorías. Un dato práctico es servir las comidas en platos más pequeños, ya que esto puede ayudar a controlar las cantidades.