

# Celebrar con conciencia: Consejos para disfrutar de las Fiestas Patrias sin comprometer la salud

*La nutricionista UOH Marcela Riquelme señala cómo disfrutar de manera saludable esta fecha del año.*

Con la llegada de las Fiestas Patrias, una de las celebraciones más queridas en Chile, las mesas de todo el país se visten de color y sabor con platos tradicionales que despiertan sentimientos de orgullo y comunidad. Empanadas, asados, mote con huesillo y otros manjares típicos llenan los hogares y las fondas, marcando el inicio de unos días de fiesta que, para muchos, son los más esperados del año. Sin embargo, mientras disfrutamos de estos deliciosos banquetes, es importante recordar que no debemos descuidar nuestra salud.

Durante el “18”, es fácil dejarse llevar por los excesos. La abundancia de comida y bebida puede hacer que sea un desafío mantener una dieta equilibrada y controlar la ingesta de calorías. Según **Marcela Riquelme**, nutricionista y docente adjunta de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins (UOH), es posible disfrutar de las Fiestas Patrias sin comprometer nuestra salud, siempre y cuando sigamos algunos pasos clave.

## **Elige ingredientes frescos y de temporada**

“Al preparar las comidas típicas, es fundamental optar por ingredientes frescos y de temporada,” destaca Riquelme. Las frutas y verduras de temporada no solo aportan un sabor más intenso y natural, sino que también son una fuente rica en nutrientes esenciales. En lugar de recurrir a alimentos procesados, Riquelme sugiere incorporar productos frescos en

las recetas. “Una ensalada colorida con lechuga, tomates, pimentones y palta no solo es visualmente atractiva, sino que también agrega variedad de vitaminas y minerales a tu dieta.”

### **Modera las porciones**

Durante las celebraciones es fácil excederse, sirviéndose grandes cantidades de comida. “Moderar las porciones es clave para disfrutar sin caer en excesos,” recomienda la nutricionista. Un truco útil es utilizar platos más pequeños, lo que te permitirá controlar la cantidad de alimentos que consumes sin sentir que te estás privando. “Es importante disfrutar de todo en su justa medida”, agrega Riquelme, resaltando la importancia del equilibrio.

### **Opta por asados saludables**

“El asado es un infaltable en cualquier celebración del 18 de septiembre, pero no todos los cortes de carne son iguales en términos de salud,” explica la experta. Sugiere elegir cortes magros, como la pechuga de pollo o el lomo liso (vacuno), que contienen menos grasa saturada. Además, considera incluir más carnes blancas y pescados en la parrilla. “Elegir carnes más ligeras no solo es más saludable, sino que también puede ser igual de delicioso”, puntualiza.

### **Mantente bien hidratado**

“La hidratación es fundamental, especialmente durante estos días de fiesta en los que el consumo de alcohol suele ser alto,” advierte la nutricionista. Recomienda alternar entre bebidas alcohólicas y agua para mantener un buen nivel de hidratación y evitar la resaca. Asimismo, sugiere optar por refrescos sin azúcar o jugos naturales en lugar de bebidas azucaradas. “Beber agua entre copas de alcohol es una excelente manera de mantener el equilibrio”, asegura.

### **No te saltes el desayuno**

Un error común durante las Fiestas Patrias es saltarse el desayuno pensando que así se puede “ahorrar” calorías para más tarde. Sin embargo, la experta asegura que esto puede resultar contraproducente. “Comenzar el día con un desayuno equilibrado te ayudará a controlar mejor tu apetito y evitar comer en exceso más tarde”. Recomienda opciones como avena con frutas, yogur natural y frutos secos o semillas. “El desayuno es la base para tener energía y evitar caer en tentaciones durante el día”.

### **Disfruta sin culpa**

Finalmente, la nutricionista enfatiza la importancia de disfrutar de la comida y de la compañía sin sentir culpa. “Las Fiestas Patrias son un momento especial para compartir con la familia y los amigos, y no debes castigarte por disfrutar de algún alimento que normalmente evitarías,” asegura Riquelme. La clave, dice, está en la moderación. “Un día de indulgencia no arruinará tus esfuerzos por llevar una alimentación saludable.”

En conclusión, las Fiestas Patrias son una celebración que reúne a los chilenos en torno a la tradición, la cultura y, por supuesto, la comida. Aunque puede ser tentador abandonar por completo los hábitos saludables durante estos días, seguir estos consejos te permitirá disfrutar de los sabores de la festividad sin comprometer tu bienestar. “Cuidar de tu salud no significa privarte de lo que más te gusta, sino encontrar el equilibrio entre el placer y la nutrición”, finaliza Riquelme.