

Carbohidratos, grasa y colesterol: Cómo cuidar tu corazón en Fiestas Patrias

- *Se estima que cada persona consume 1,5 kilos de carne durante la celebración nacional.*
- *Según la FAO, Chile es uno de los países de Latinoamérica con el mayor consumo per cápita de este producto, alcanzando cerca de 78 kg al año.*

Septiembre 2026.- Con la llegada de las Fiestas Patrias, se despierta el entusiasmo por celebrar y disfrutar de la gastronomía tradicional chilena. Sin embargo, en medio de estas celebraciones, es relevante recordar la importancia de cuidar nuestra salud cardiovascular, especialmente cuando se trata del consumo de carbohidratos, grasas y colesterol. “En estas fechas, es común que aumentemos la ingesta de alimentos altos en grasas saturadas, carbohidratos refinados, colesterol y sal, lo que puede tener un impacto negativo en nuestra salud cardiovascular y particularmente en nuestro corazón”, explica el Dr. Jorge Jalil, presidente de la Sociedad Chilena de Cardiología (SOCHICAR).

Según datos estadísticos, el 35% de la población adulta en Chile tiene el colesterol alto y al menos un tercio de los casos sería provocado por el factor de la alimentación. “El gran problema de esta condición es la grasa “mala” (LDL) que se acumula en las arterias con el tiempo, aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas importantes como el infarto cardiaco , el ACV y la insuficiencia cardiaca, que pueden ser mortales”, advierte el Dr. Jalil.

Consejos para mantener un corazón saludable durante las Fiestas Patrias:

1. **Modera el consumo de carnes rojas:** Las parrilladas son una tradición en Fiestas Patrias, pero es recomendable optar por carnes magras y reducir la cantidad de grasa visible antes de cocinar.
2. **Incorpora ensaladas y verduras:** Equilibrar el consumo de carne con una porción generosa de ensaladas frescas puede ayudar a reducir la ingesta de grasas y aumentar la fibra, lo que es beneficioso para el corazón.
3. **Cuida las porciones de carbohidratos:** Los acompañamientos como el pan, las empanadas y las papas pueden elevar rápidamente la ingesta de carbohidratos. Es importante moderar su consumo para evitar picos en los niveles de azúcar en la sangre.
4. **Controla el colesterol:** Evita el consumo excesivo de alimentos fritos y productos de pastelería que suelen ser ricos en colesterol. Opta por preparaciones al horno o a la parrilla.
5. **Hidrátate y modera el alcohol:** El consumo de alcohol puede aumentar la presión arterial y afectar la salud cardiovascular. Es importante beber con moderación y mantenerse bien hidratado.

“Disfrutar de las tradiciones es fundamental, pero hacerlo con conciencia nos permitirá celebrar muchas Fiestas Patrias más. Cuidar de nuestro corazón es un acto de amor propio y hacia quienes nos rodean”, concluye el presidente de la SOCHICAR.