

¿Empanada, choripán y asado? Cómo disfrutar este 18 sin caer en excesos

- *Mantener los horarios de alimentación, elegir qué preparaciones consumir, incorporar verduras y alternar el alcohol con agua son algunas de las recomendaciones para enfrentar varios días de festejos sin dejar de disfrutar*

Empanadas, anticuchos, choripanes, asados y distintas preparaciones tradicionales vuelven a ocupar un lugar protagonista con la llegada de las Fiestas Patrias. Y cuando las celebraciones se extienden durante varios días, también aparece una pregunta habitual: ¿cómo disfrutar sin terminar comiendo y bebiendo mucho más de lo acostumbrado?

Para Julia Pozo, nutricionista y docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), celebrar no debería ser sinónimo de prohibiciones ni tampoco de abandonar completamente los hábitos cotidianos.

“Lo principal es entender que celebrar y cuidarse no son cosas incompatibles. Durante Fiestas Patrias podemos disfrutar de nuestras preparaciones tradicionales sin necesidad de prohibir alimentos”, sostiene.

La especialista recomienda mantener cierto equilibrio durante estos días, respetando en lo posible los horarios habituales de alimentación, incorporando verduras, manteniendo una adecuada hidratación y privilegiando preparaciones al horno, a la parrilla o a la plancha por sobre las frituras.

Pero hay otro aspecto que, a su juicio, no debería olvidarse. “La celebración no tiene que centrarse exclusivamente en comer

y beber; compartir, bailar, jugar con los niños y realizar actividades al aire libre también forman parte de estas fechas y contribuyen a nuestra salud física y mental”, explica.

No convertir cada comida en un festín

Si las celebraciones se prolongan durante varios días, una estrategia sencilla es seleccionar los momentos en que se consumirán las preparaciones típicas, en vez de incorporarlas abundantemente en cada comida.

“Podemos escoger en qué momento queremos consumir una empanada, un asado u otra preparación típica y, durante el resto del día, mantener una alimentación similar a la habitual. No se trata de restringirse, sino de distribuir mejor”, señala Pozo.

Esto también significa que una empanada, un choripán, un anticucho y un asado no necesariamente tienen que consumirse juntos.

“Podemos consumirlos, pero no necesariamente todos juntos. Una buena estrategia es elegir qué preparación queremos disfrutar. Por ejemplo, si vamos a comer una empanada, podemos acompañarla con una ensalada; si tendremos un asado, podemos privilegiar carnes más magras, retirar la grasa visible e incorporar verduras a la parrilla”, recomienda.

Los tradicionales anticuchos también pueden adaptarse fácilmente, intercalando la carne con cebolla, pimentón, zapallo italiano u otras verduras.

¿Saltarse el desayuno para comer más en el asado?

“Guardar calorías” antes de una celebración o restringir la alimentación al día siguiente puede parecer una solución para compensar los excesos. Sin embargo, la nutricionista descarta esta estrategia.

“Saltarse comidas para ‘guardar calorías’ o compensar lo

consumido el día anterior no es una estrategia recomendable. Llegar a una celebración con demasiada hambre puede incluso favorecer que comamos más rápido y en mayor cantidad”, advierte.

En cambio, recomienda mantener una estructura relativamente similar a la cotidiana. “Una comida más abundante de lo habitual no necesita ser castigada ni compensada”, enfatiza.

Lo mismo ocurre una vez terminadas las celebraciones. Para la especialista, no es necesario recurrir a dietas extremas ni a los populares “detox”.

“Nuestro organismo cuenta con órganos, principalmente el hígado y los riñones, que participan permanentemente en los procesos de metabolismo y eliminación de sustancias. Después de las celebraciones, lo recomendable es algo mucho más sencillo: volver a nuestra alimentación habitual, beber agua, incorporar frutas y verduras, retomar nuestros horarios, dormir adecuadamente y volver a realizar actividad física”, explica.

Tamaño de las porciones

Más que eliminar las preparaciones tradicionales, Pozo plantea poner atención a las cantidades y los acompañamientos. “Las porciones son fundamentales, especialmente porque muchas preparaciones típicas tienen una elevada densidad energética, grasas o sodio. Podemos mantener las preparaciones tradicionales, pero acompañarlas con una buena cantidad de verduras y ensaladas frescas”, indica.

Comer más lentamente también puede marcar una diferencia. Hacer pausas, conversar durante la comida y prestar atención a las señales del organismo permite reconocer de mejor manera cuándo se ha alcanzado la saciedad.

“Una estrategia sencilla es comer despacio, conversar, hacer pausas y preguntarnos antes de repetir: ‘¿Sigo teniendo hambre

o simplemente quiero seguir comiendo porque está rico?'. Podemos disfrutar de algo rico sin necesidad de terminar sintiéndonos excesivamente llenos", señala.

Ojo con el terremoto

Las bebidas alcohólicas también forman parte de muchas celebraciones dieciocheras. En este punto, la recomendación es moderar su consumo, beber lentamente y alternarlas con agua.

Pozo llama particularmente a tener precaución con una de las preparaciones más tradicionales de estas fechas. "Hay que tener especial cuidado con el terremoto, porque su sabor dulce puede hacer que lo bebamos más rápido y perdamos la noción de cuánto alcohol estamos consumiendo".

La especialista recomienda además evitar consumir alcohol con el estómago vacío. "Cuando no hemos comido, el alcohol se absorbe más rápido y podemos sentir sus efectos antes. Comer ayuda a enlentecer esa absorción, pero no evita los efectos de beber en exceso", puntualiza.

La hidratación, por su parte, debería mantenerse durante toda la jornada y no solamente cuando aparece la sensación intensa de sed. Si existe consumo de alcohol, alternarlo con agua puede contribuir tanto a mantener la hidratación como a disminuir la cantidad total ingerida.

Cinco claves para celebrar este 18

Para quienes buscan recomendaciones fáciles de aplicar durante las Fiestas Patrias, Julia Pozo resume sus consejos en cinco ideas: disfrutar sin culpa, pero con moderación; cuidar las porciones y elegir las preparaciones que realmente se quieren consumir; incorporar verduras y privilegiar la parrilla, el horno o la plancha; mantener una buena hidratación y moderar el alcohol y las bebidas azucaradas; y mantenerse activo durante las celebraciones.

“Bailar cueca, caminar, jugar con las/os niñas/os o realizar actividades al aire libre también son parte de celebrar”, recuerda la nutricionista.

La clave, entonces, no está en transformar las Fiestas Patrias en días de restricciones ni en intentar compensar posteriormente lo consumido, sino en disfrutar las tradiciones manteniendo un equilibrio. Porque una empanada o un asado pueden perfectamente ser parte de la celebración sin que ello implique dejar de lado por completo los hábitos que se mantienen durante el resto del año.