



POR UN 18 SANO

# Folleto Endieciochao

Fiestas patrias 2017

EN ESTE NÚMERO

## El "18" también puede ser Saludable

por Stefania Castro y Carolina Saravia, Internas Nutrición y Dietética UST, Talca

Parrilladas, anticuchos, empanadas, choripanes, pebre, vino y chicha son parte del típico y contundente menú ligado a las celebraciones de Fiestas Patrias. Pero los eventos dieciocheros se prestan para el consumo excesivo de alimentos y para evitar arrepentimientos ocasionados por malestares y aumento de peso, existen varios consejos para tener en cuenta.

Sin duda, la "comida" es uno de los principales atractivos del "18", pero también, un punto al que debemos ponerle cuidado.

Es importante considerar que en nuestro país existe conciencia del problema puntual que origina sobrepeso, en estas fechas y todo el año, pero no hay mayor preocupación de las consecuencias del sobrepeso. Es por esto que en estas fechas se sufre tanto con alzas en kilos que cuesta mucho perder y que a futuro pueden provocar problemas de salud importantes.

Es por esto que hacemos un llamado a la mesura al momento de consumir las tan apetecidas empanadas o el clásico asado.

Una tarea complicada, pero he ahí la clave para no sufrir con el exceso de calorías que dejan unas fiestas patrias.

### Que hacer para cuidarse este "18"

- ✓ Cuidar las porciones, es posible probar de todos lo alimentos y bebidas típicas de las fiestas patrias siempre que se respeten las porciones... no por ser "18" se tiene que comer sin medida.
- ✓ Prefiera las carnes con menor cantidad de grasa como, pollo, pavo o pescado, si escoje vacuno o cerdo elimine la grasa visible.
- ✓ Acompañe el asado con abundantes ensaladas, consumiendo de forma moderada las papas, arroz o choclo (1 de estos ultimos a la vez).
- ✓ Realice actividad física en familia, como caminatas y juegos tipicos chilenos.



### Consejos Saludables

Es sabido que en las fiestas patrias la comida y la bebida abundan, por esto que al pensar en alimentación saludable solo se viene a la cabeza algo sin gracia, pero con los consejos saludables podra darse cuenta que es posible pasar un 18 comiendo rico y cuidando su salud.

Página 2



### Pautas Ejemplo

Si no sabe como balancear su alimentación estas fiestas patrias, no se preocupe en este artículo encontrará como alimentarse sano y entretenido este 18.

Página 3

## Consejos Saludables

Al tomar en cuenta los siguientes consejos, será más fácil tener el control de esos kilitos que no queremos ganar.

- ✓ Evite comer empanadas y choripanes a la vez, lo más adecuado sería alternarlos durante los días de celebración.
- ✓ Tómese el tiempo de comer, mastique con calma y disfrute lo que está comiendo.
- ✓ Elegir salsas saludables como pebre y yogurt natural con ciboulette es más sano que consumir mayonesa y crema, estos últimos por su alto contenido calórico.
- ✓ En caso de consumir longaniza o chorizo opte por consumir los de menor tamaño respetando 1 a 2 unidades.
- ✓ Prefiera bebidas gaseosas light o Zero en lugar de las azucaradas.
- ✓ Considere que una copa de vino tiene la mitad de las calorías que una lata de cerveza.
- ✓ No sobre exija su cuerpo comiendo más de lo que necesita, respete las porciones a las que su cuerpo esta acostumbrado.
- ✓ No saltarse los horarios de alimentación porque " voy a comer mucho al almuerzo" es importante realizar siempre un desayuno saludable para evitar llegar con tanta hambre al almuerzo.
- ✓ Evite las frituras y el exceso de sal.



### RECUERDE BAILAR CUECA

Bailar es una de las mejores formas de quemar calorías y con esto compensar de alguna manera el exceso que se esta consumiendo.

3 pie de cueca queman 70 kcal apróx.

30 min. de baile "entusiasta" 190 kcal apróx.

## Atención con la compra y manipulación de los alimentos

- ✓ Lavarse las manos antes y durante la preparación de alimentos.
- ✓ Lavar y desinfectar todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- ✓ Separar los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.
- ✓ Usar equipos y utensilios diferentes (cuchillos y tablas para cortar) para manipular carne, pollo y pescado de otros alimentos crudos (verduras).
- ✓ Cocinar completamente los alimentos, especialmente carnes, pollo, huevos y pescados.
- ✓ No dejar alimentos cocidos a temperaturas ambientes por más de dos horas.
- ✓ Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles.
- ✓ No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
- ✓ En la preparación de alimentos utilice siempre agua potable o hervida.



Evite enfermedades gastrointestinales producidas por la mala manipulación de los alimentos siguiendo unos sencillos consejos.

# Pautas Ejemplo Para Estas Fiestas Patrias

## 18 de septiembre

### Desayuno

- 1 jugo de fruta o 1 fruta
- 1 lácteo descremado (yogurt o leche)
- ½ pan con agregado

### Almuerzo

- 1 copa de vino o 1 vaso de bebida Zero o ligh
- 1 trozo de carne de vacuno asada con ensalada a la chilena y 1 papa o ½ taza de arroz o ½ taza de choclo
- 1 vaso de mote con huesillo

### Cena

- 1 vaso de bebida Zero o ligh
- 1 choripán en ½ marraqueta con pebre
- 1 fruta o helado de fruta

## 19 de septiembre

### Desayuno

- 1 jugo de fruta o 1 fruta
- 1 lácteo descremado (yogurt o leche)
- ½ pan con agregado

### Almuerzo

- 1 copa de vino o 1 vaso de bebida Zero o ligh
- 1 empanada de pino
- 1 trozo de pollo asado con ensaladas de varios colores

### Cena

- 1 vaso de bebida Zero o ligh
- 2 anticuchos de carne y pollo con pebre
- 1 fruta o helado de fruta



### Empanadas

Se dice que no hay 18 sin empanadas y que una no es ninguna.....pero para cuidar nuestra salud es importante saber que las podemos comer pero debemos preferir horneadas en lugar de fritas y respetar las porciones (1 o 2 dependiendo del tamaño).



### Vino

El vino tinto contiene gran cantidad de antioxidantes pero debe ser consumido con moderación, ya que una copa contiene cerca de 100 kcal y en exceso daña la salud.



### Choripán

Si bien los embutidos no son recomendados en la dieta habitual, este 18 podemos hacer una excepción consumiéndolos en pequeñas cantidades y de preferencia acompañado por pebre y no por mayonesa.



# Dietas Shock para bajar de peso post 18...

Los chilenos se caracterizan por buscar soluciones rápidas y drásticas. Y aunque se debe considerar la actividad física, los hábitos alimentarios y si la persona es hombre o mujer, se puede establecer que -en general- para bajar de peso y mantener esa reducción en el tiempo se deben consumir entre 300 y 500 calorías menos al día: el equivalente a dos marraquetas.

Eso permite bajar entre 700 gramos a un kilo a la semana. "Más de eso no es exitoso, porque a largo plazo se recupera", explica.

Cualquier dieta en que se pierdan dos o más kilos a la semana tendrá efecto rebote, porque es tan estricta que se busca pronto la compensación. Además, se perderá especialmente líquido.

Es recomendable retomar o comenzar con un estilo de vida saludable, que incluya una dieta balanceada y actividad física en lugar de realizar restricción de alimentos de manera brusca o utilizar dietas estrictas para perder peso rápidamente.

"Anda despacio si quieres llegar lejos."

## Folleto Endieciochao

Fiestas Patrias 2017

### A tener presente

- ✓ En fiestas patrias se consumen mayores cantidades de sal por lo que es recomendable tomar al menos 2 litros de agua diariamente.
- ✓ Comer cada 3 – 4 horas "acelera" el metabolismo ayudando a la pérdida de peso, lo contrario ocurre al saltarse comidas.
- ✓ Prefiera frutas y verduras naturales en lugar de preparaciones con azúcar o en conserva.
- ✓ Prefiera las frutas enteras y no los batidos o jugos ya que estos pierden la mayor parte de fibra.
- ✓ Prefiera pan y cereales integrales ya que al contener fibra ayudan a sentirse "satisfecho" con más facilidad y contribuye a un tránsito intestinal adecuado.
- ✓ Los batidos detox solo contribuyen a la eliminación de líquido y no a la pérdida real y sana de peso.



**UST**  
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

