



## CONSEJOS NUTRICIONALES PARA FIESTAS PATRIAS

Durante las fiestas patrias, con el descanso y las preparaciones típicas de esas fechas, es común salirnos de nuestra dieta habitual y comer un exceso de calorías. Es por esto, que te entregaremos algunas recomendaciones para evitar el aumento de peso durante estas fechas:

- Nunca saltarse los horarios de alimentación: aunque sepamos que el almuerzo puede ser más contundente, si realizamos el desayuno, llegaremos con menos hambre al almuerzo y respetaremos las porciones.
- Come lento y relajado: la idea es que te des cuenta cuándo estás satisfecho y parar de comer.
- Evita comer dos alimentos muy calóricos, como por ejemplo un "choripán" y una empanada. Puedes elegir una de las dos alternativas, si eliges choripán, escoge la longaniza de pavo.
- Al momento de hacer el asado elije carnes magras como lomo liso o filete. También puedes variar con pescado a la parrilla, ave o pavo sin piel.
- Acompañar el asado siempre con abundantes ensaladas, aderezar con poco aceite y si deseas puede agregar mostaza y aceto balsámico.
- De postre puedes optar por macedonia de frutas, brochetas de frutas de la estación o helado sin azúcar o simplemente agua de hierbas o té o café con endulzante.
- Para beber prefiere líquidos libres de calóricas como, por ejemplo: agua con rodajas de limón, trozos de frutilla o naranja, jugos sin azúcar o bebidas sin azúcar.
- Puedes preparar un cóctel previo al almuerzo o cena, en base a brochetas de verduras, carpacho de salmón o ceviche.



## APORTES CALÓRICOS DE PREPARACIONES TÍPICAS

ALIMENTO	PORCIÓN	CALORÍAS
EMPANADA DE PINO	1 UNIDAD TAMAÑO MEDIANO	400-450
CHORIPÁN	½ MARRAQUETA + 1 CHORIZO	410
PAN AMASADO	½ UNIDAD	428
ENSALADA RUSA	1 TAZA DE PAPAS COCIDAS CON MAYONESA NORMAL	459
ENSALADA A LA CHILENA	½ TOMATE + 1 CUCHARADA DE CEBOLLA + 1 CUCHARADITA DE ACEITE	80
PAJARITOS DULCES	1 UNIDAD (87 GRAMOS)	282
MOTE CON HUESILLOS	1 TAZA (250 GRAMOS)	228
TERREMOTO SIN ALCOHOL	1 VASO (200 ML)	341

Luego de estas fiestas es recomendable realizar un régimen liviano en calóricas, que incluya abundantes verduras, frutas, carnes bajas en grasa de preferencia blancas preparadas a la plancha, al horno o a la olla, y por sobre todo mucho líquido.