



Universidad Viña del Mar

Universidad Viña Del Mar 

 Viña Del Mar, Chile



Universidad Viña del Mar

## Fiestas Patrias en pandemia: ¿Cómo alimentarse de manera adecuada para no subir de peso?

**Estudio advierte que entre los efectos más importantes del Coronavirus en los chilenos tiene que ver con la comida.**

Según la encuesta de consumo de alimentos y ansiedad durante la cuarentena por Covid-19, la pandemia ha impactado directamente en los hábitos de los chilenos, dado que casi la mitad de la población del país ha aumentado su peso producto de la crisis sanitaria.

Para la docente de la carrera de **Nutrición y Dietética** de la Universidad Viña del Mar (UVM), Javiera González Doris, lo primero es evitar contagios y para ello se debe ser cuidadoso con la manipulación de los alimentos y, en este sentido, **sugiere privilegiar la alimentación casera con la finalidad de tener el control de los ingredientes que tienen los alimentos que se consumen**. Respecto al control de la ansiedad, la nutricionista agrega que “es importante no saltarse los tiempos de comida, esto evitará que la ansiedad aumente y así cuando tengan que enfrentarse a una mesa con mucha comida no tenga un deseo aumentado de comer. Consumir líquidos como agua u otros con bajo aporte calórico permitirá también manejar la ansiedad”.



Dentro de los alimentos típicos de Fiestas Patrias, González señala que lo mejor es preferir- en primera instancia- los que podrían alterar en menor cantidad la alimentación, por ejemplo, la carne sobre la empanada o el choripán. Recomienda además **acompañar de abundantes ensaladas, preferentemente de hojas verdes y utilizar platos que no sean de gran tamaño**, esto para evitar que las porciones sean excesivas.

“Si se quiere consumir toda la variedad de alimentos que nos ofrece el 18 de septiembre, debemos entonces manejar la variedad y el momento en que los consumiremos. Básicamente evitar consumir todos el mismo día o el mismo tiempo de comida, por ejemplo, si participará en almuerzos donde exista carne, choripán, empanadas, anticuchos, entre otros, **debe tratar de variar su consumo, un día comer 1 choripán y carne, otro día 1 empanada y anticucho**. Así evitaremos sobrepasar nuestro requerimiento”, acotó.

En relación a los postres, la especialista aconseja elegir aquellos que contengan menor aporte de azúcares, consumiendo en pequeñas cantidades, a fin de saciar las ganas de comer. “Evite el picoteo previo a cada tiempo de comida, así de cierto modo reservamos el aporte calórico y de macronutrientes para los alimentos típicos de Fiestas Patrias”.

La académica UVM recalca la importancia de moverse aseverando que **“es necesario que hagan actividad física o que participen de juegos típicos que impliquen movimiento**, ya que esto producirá un gasto calórico y ayudará a que se produzca un desequilibrio que genere aumento de peso”.

Si de todas maneras existe un aumento de peso durante las Fiestas Patrias, la experta aconseja no perder la calma. “Siempre hay opción de un nuevo comenzar, por eso **es importante retomar en los días próximos al 18 la alimentación saludable** que permita que este exceso se elimine”, concluyó.