

Cuidado de la alimentación en Fiestas Patrias en cuarentena

ESTÉ SERÁ UN “18” ESPECIAL, CON MUCHAS FAMILIAS CELEBRANDO EN EL HOGAR DEBIDO A LA CONTINGENCIA SANITARIA GENERADA POR EL COVID-19. POR LO MISMO, JAVIERA GONZÁLEZ DORIS, DOCENTE DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD VIÑA DEL MAR (UVM), ENTREGA CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE Y CONTROLADA.



- Privilegiar alimentación casera con la finalidad de tener el control de los ingredientes que tienen los alimentos que consumimos.

- No saltarse los tiempos de comida, lo que evitará que la ansiedad aumente y así cuando tenga que enfrentarse a una mesa con mucha comida no tenga un deseo aumentado de comer. Consumir líquidos como agua u otros con bajo aporte permitirá también manejar la ansiedad.

- Dentro de los alimentos típicos de Fiestas Patrias, preferir en primera instancia los que podrían alterar en menor cantidad nuestra alimenta-

ción; por ejemplo, la carne sobre la empanada o el choripán. Además, acompañar los platos de abundantes ensaladas, preferentemente de hojas verdes y utilizar platos que no sean de gran tamaño para evitar porciones excesivas.

- Manejar la variedad en el consumo de los. Por ejemplo, si participará en almuerzos donde exista carne, choripán, empanadas y anticuchos, entre otros, debe tratar de variar su consumo: un día comer choripán y carne, otro día 1 empanada y anticucho, y así.

- Respecto a los postres, pre-

ferir los que contengan menor aporte de azúcares y además consumir en pequeñas cantidades, con lo que saciaremos nuestras ganas de comer.

- Evitar los picoteos previos a cada tiempo de comida, con lo que de cierto modo reservamos el aporte calórico y de macronutrientes para los alimentos típicos de Fiestas Patrias.

- Tratar de realizar actividad física o participar en actividades que impliquen movimiento y, por ende, un gasto calórico. Eso ayudará a que no exista un desequilibrio que genere aumento de peso.