

GUÍA DE SOBREVIVENCIA PARA ESTAS FIESTAS PATRIAS

Especialistas entregan recomendaciones para no aumentar los kilos durante las celebraciones del bicentenario.

Miércoles 8 de septiembre de 2010 | | Vida Hoy



Preferir los cortes de carne magros, empanadas pequeñas y poca ingesta de bebidas alcohólicas es la consigna si no quiere engordar en nombre de Chile.

Foto: La Nación

Choripanes, empanadas, vino con y sin fruta, pisco sours, bebidas azucaradas, carne asada, postres con leche y azúcar serán la mezcla permanente de los cuatro días seguidos de celebraciones que tendremos la próxima semana.

Para sobrevivir a estos largos festejos, **en los que se pueden subir entre 2 y 4 kilos de peso** debido a los excesos en la comida y la bebida, los nutricionistas **Elvira Yáñez** y **Alexander González**, del Hospital Clínico Universidad de Chile, dieron una **serie de recomendaciones** para que la celebración no sea un motivo de arrepentimiento. Lo cierto es que este bicentenario no es un buen momento para dietas estrictas, pero hay ciertos tips para al menos, mantenernos en el peso.

Seguro que las empanadas estarán presentes en todas las comilonas. La idea es que usted elija, dentro de lo posible, la más pequeña. Las calorías van en directa relación con el tamaño, **una mediana tiene 550 calorías.** Si comió empanadas, disminuya la ingesta de pan.

El choripán también es uno de los aperitivos típicos chilenos. Debe elegir entre éste y la empanada. Nunca las dos cosas. Un choripán en marraqueta posee 350 calorías y aporta una buena cantidad de grasa, por lo que no es necesario agregar mayonesa.

A la hora del tradicional asado, prefiera las carnes blancas o las rojas con poca grasa. Son cortes magros, el lomo liso, filete, el pollo sin piel. Un trozo regular de vacuno aporta 150 calorías y un anticucho, 80.

Para acompañar las carnes, **olvide las papas fritas y prefiera las papas cocidas.** La porción: ojalá una grande o dos pequeñas. Es mejor acompañarlas con pebre (20 calorías por cucharada) y dejar de lado la mayonesa (55 calorías)

Si comió empanadas o choripán, no debiera comer pan para acompañar el plato de fondo. Si va a untar, prefiera la marraqueta sin miga o el pan de molde. Olvide el amasado y las dobladitas.

De postre, prefiera las frutas naturales, sin azúcar ni crema. Si prepara una salsa para acompañar o darles más sabor, puede utilizar sucralosa.

A la hora de los bebestibles, recuerde que el una copita de vino (75 cc) tiene entre 55 y 65 calorías, dependiendo si es tinto o blanco. Un caso de chicha tiene 50 y un vaso de bebida 90. Si tiene sed, prefiera agua o bebida light, pero no consuma bebidas alcohólicas para eso.

Con esta información, saque sus propias cuentas y decida cómo celebrar, pero no diga que no le advertimos.

Setiembre 2010