

Kilos extra y malestares estomacales pueden ser el resultado de un consumo indiscriminado de comida en fiestas patrias. Sepa cómo celebrar sin caer en excesos.

Dieciocho sin antiácido

Es un programa de Extensión de la Universidad Mayor, orientado a compartir con la comunidad el conocimiento que se genera y discute en sus aulas, para orientar las decisiones y mejorar la calidad de vida de las personas. Encuéntrelo cada viernes en La Tercera. Para mayor información, visite www.mayorbienestar.cl

Asados, empanadas, anticuchos y bebidas alcohólicas son, por esencia, la dieta nacional durante nuestras festividades patrias.

Muy pocos son capaces de resistir una contundente parrillada, rechazar una rica empanada o decir

que no a un dulce vaso de chicha. Sin embargo, caer en esas tentaciones culinarias puede originarnos un desorden alimenticio que traiga consigo un alza considerable de peso o malestares estomacales.

Pero como sabemos que el 18 es uno solo, no pretendemos convencerlo aquí que se prive de estas delicias, sino más bien que apueste por una alimentación inteligente.

Mirella Buitrago, directora docente y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor, asegura que “la clave está en saber combinar los alimentos y sus cantidades”.

Para Buitrago, “una de las causas más comunes de consultas de urgencia durante las festividades patrias, tiene que ver con problemas gástricos generados por el exceso de

comidas y bebidas que no forman parte de la ingesta habitual, siendo la pancreatitis una de las enfermedades más comunes que deriva en síntomas como el dolor abdominal, náuseas, vómitos, frecuencia del pulso rápido e inflamación de la parte superior del abdomen, entre otros”.

La forma más fácil de evitar sufrir estos inconvenientes y celebrar de buena forma el esperado 18, es bajar las dosis de las comidas típicas y mezclarlas con alimentos más saludables. Es decir, si un día asiste a un asado trate de comer la mayor cantidad de frutas y verduras posibles, con el fin de que su cuerpo también reciba las fibras dietéticas necesarias que beneficien su digestión.

A la hora de brindar, tenga en cuenta que las bebidas alcohólicas tradicionales son las principales responsables

del consumo innecesario de calorías y un posible daño irreparable al hígado. Además, “entre todos los tragos posibles prefiera beber vino tinto, porque éste contiene elementos antioxidantes”, recomienda la académica de la Universidad Mayor.

Qué y cuánto comer

El estar ad portas de la temporada veraniega convierte a las celebraciones de septiembre en un peligroso enemigo para quienes deseen lucir una figura esbelta. Las carnes rojas, el alcohol, los postres y dulces típicos habituales de esta época son los causantes de esos kilos que nos sobran cuando nos probamos el traje de baño.

“Resulta necesario saber qué comemos para evitar aumentos de peso por consumo extra de calorías”, afirma Mirella

Buitrago. Si consideramos un almuerzo de fiestas patrias con empanadas, carnes, vino y postres, superaremos las 1.000 calorías, casi dos tercios de las necesarias al día para una mujer de estatura y

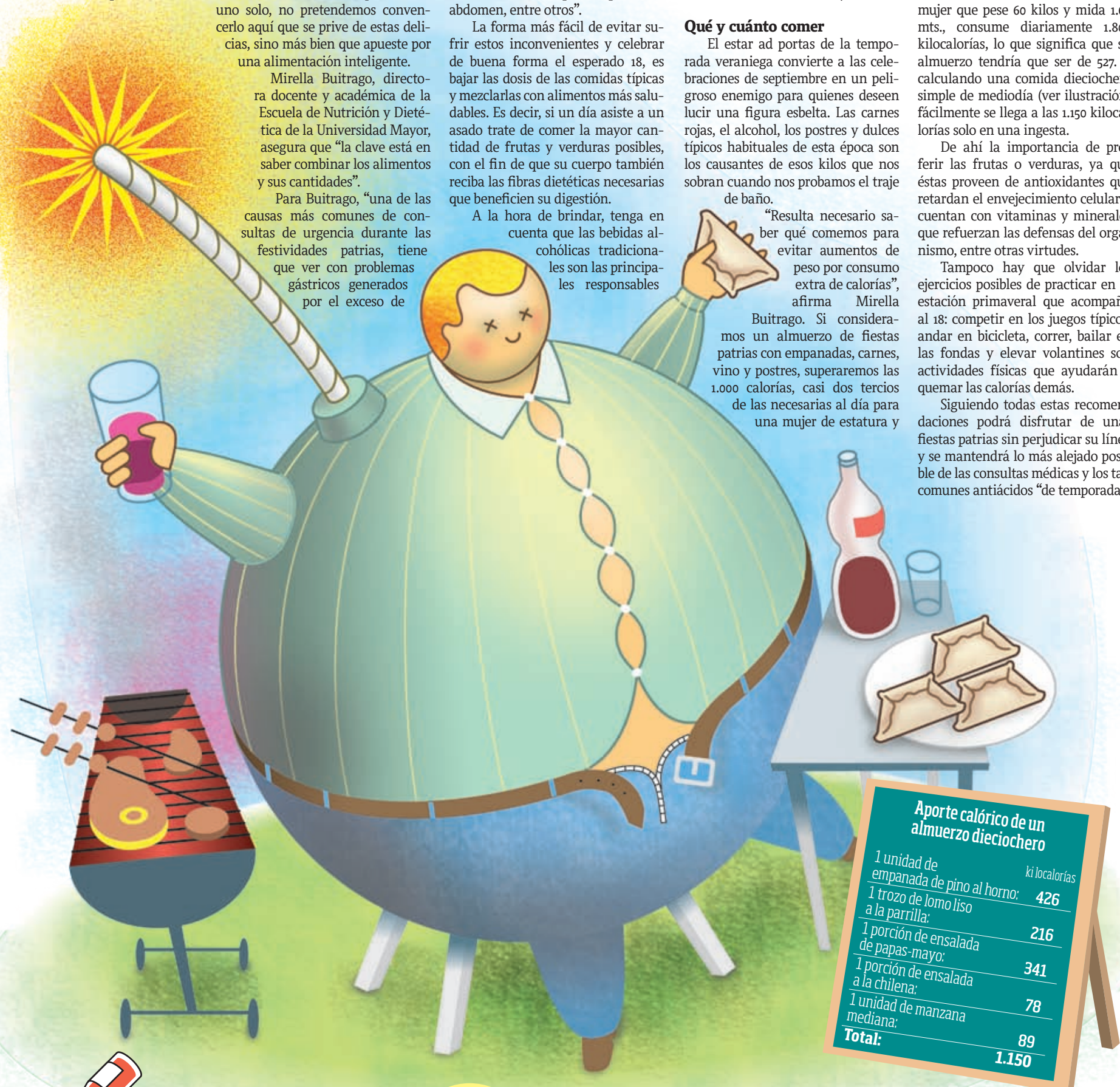
peso medios.

A modo de ejemplo, la ingesta diaria de kilocalorías de un hombre de 1.70 mts. de estatura y 65 kilos de peso es de 2.500, por lo que su almuerzo debería alcanzar solo las 630 kilocalorías. Paralelamente, una mujer que pese 60 kilos y mida 1.60 mts., consume diariamente 1.800 kilocalorías, lo que significa que su almuerzo tendría que ser de 527. Y calculando una comida dieciochera simple de mediodía (ver ilustración) fácilmente se llega a las 1.150 kilocalorías solo en una ingesta.

De ahí la importancia de preferir las frutas o verduras, ya que éstas proveen de antioxidantes que retardan el envejecimiento celular y cuentan con vitaminas y minerales que refuerzan las defensas del organismo, entre otras virtudes.

Tampoco hay que olvidar los ejercicios posibles de practicar en la estación primaveral que acompaña al 18: competir en los juegos típicos, andar en bicicleta, correr, bailar en las fondas y elevar volantines son actividades físicas que ayudarán a quemar las calorías demás.

Siguiendo todas estas recomendaciones podrá disfrutar de unas fiestas patrias sin perjudicar su línea y se mantendrá lo más alejado posible de las consultas médicas y los tan comunes antiácidos “de temporada”.



Aporte calórico de un almuerzo dieciochero

	ki localorías
1 unidad de empanada de pino al horno:	426
1 trozo de lomo liso a la parrilla:	216
1 porción de ensalada de papas-mayo:	341
1 porción de ensalada a la chilena:	78
1 unidad de manzana mediana:	89
Total:	1.150



Si bebe, prefiera vino tinto ya que tiene antioxidantes.



Para el asado, elija carnes blancas sin piel, como pollo, pavo, pescado, etc.



Si come vacuno opte por los cortes “magros” como filete, asiento de picana, lomo liso, entre otros.



Consuma al menos cinco porciones de frutas y verduras en el día, mezclando colores y tipos.



Restrinja condimentos o irritantes como ají, pimienta, ajo y vinagre.



Evite alimentos meteorizantes como repollo, brócoli, cebolla, arvejas o choclos.