

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
08/09/2012	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	14	2	COMO PREPARAR EL CUERPO PARA LA "BATALLA DEL 18"

NUTRICIONISTAS ENTREGAN CONSEJOS EN FIESTAS PATRIAS

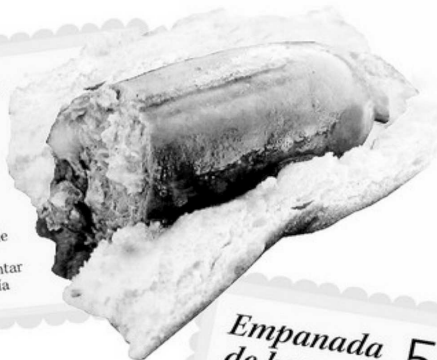
Cómo preparar el cuerpo para la "Batalla del 18"

Expertos recomiendan siete días de desintoxicación antes y después de las fiestas. Combinar el festejo con "actividades divertidas" sería la mejor opción para sobrevivir a cinco días de sobrealimentación.

Choripán con marraqueta

350
calorías

La forma más saludable de disfrutar esta delicia, es cocer la longaniza e intentar comerla sólo 1 vez por día



Empanada de horno **550**
calorías

Para evitar los excesos y poder disfrutar de esta comida típica chilena, se aconseja disminuir a 1 la cantidad a ingerir.



Papa cocida **140**
calorías

Nutricionistas recomiendan evitar los carbohidratos y reemplazarlos por ensaladas para acompañar la carne.



Sopaipilla **105**
calorías

Durante las fiestas pasan a convertirse en el pan de la mesa, para evitar el daño puede hornear en vez de freír.



Vino tinto
55
calorías

Tomar en cuenta que esto se refiere a una copa de vino (75 ml). En el caso del blanco, serían 65 calorías.



Feriado largo

Se estima que para estas fechas se suben 3 kilos, sin embargo, expertos hablan de la posibilidad de subir 5 kilos, 1 kl por día.

Anticucho vacuno
80
calorías

No se deje engañar por el número de calorías, aunque parece bajo en comparación al resto, en cantidades puede ser como una empanada.



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
08/09/2012	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	14	3	COMO PREPARAR EL CUERPO PARA LA "BATALLA DEL 18"

Javiera Bretti / Rayen Faúndez
contacto@diarioconcepcion.cl

El amor a la patria nunca es tan fuerte como en septiembre, que se caracteriza por tener la fiesta más importante de nuestro país.

Pero entre tantos bailes, cantos, comidas y brebajes fermentados que se apoderan de las calles, pocos recuerdan preparar el estómago para tan repentino festín. Diferentes nutricionistas de la Región dieron recomendaciones y precauciones para enfrentar estas Fiestas Patrias, donde una persona puede subir hasta cinco kilos.

Antes del 18

Para preparar el estómago y degustar las delicias criollas en esta celebración, expertos aseguran que la mejor manera es destinar previamente una semana para una dieta a base de frutas, verduras y líquidos, además de evitar las frituras.

Incluso, los nutricionistas señalaron los peligros de llevar a cabo la frase "a dieta para comer todo en el 18". El resultado del régimen puede ser aún peor para el cuerpo y el exceso de calorías podría producir daños intestinales.

Fiestas largas

En el actual año se vivirán unas "mini vacaciones" de cinco días llenos de alimentos calóricos. Para reducir el daño que éstos provocarán en nuestro organismo, Alejandra Bretti, nutricionista UDD, propuso evitar consumir alimentos en exceso todos los días y fraccionar las comidas típicas a lo largo de la semana, es decir, un día ingerir empanadas, al otro choripán, y así sucesivamente.

En relación a las bebidas, lo mejor es moderar el consumo de alcohol y preferir bebidas y jugos sin azúcar.

Actividad Física

La sociedad chilena se caracteriza por ser sedentaria y más bien alejada de los ejercicios. Sin embargo, para no dejar de lado el movimiento en estas fechas, expertos plantean la opción "muévete y diviértete".

Samuel Meza, nutricionista Universidad Católica de la

Santísima Concepción (Ucsc), enfatizó asociar la celebración a actividades de recreación. "Se deben realizar bailes folclóricos, juegos criollos familiares, que además de reunirnos con nuestros seres queridos, nos ayudarán a gastar aquellas energías extras", explicó.

Después del 18

Acabados los festejos, el cuerpo puede llegar a una intoxicación por acumulación de residuos tóxicos en nuestro organismo. Esto deja como consecuencia que el estómago se agrande, por ser un músculo, quedando con un hábito a pe-

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
08/09/2012	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	14	4	COMO PREPARAR EL CUERPO PARA LA "BATALLA DEL 18"

dir más comida.

El doctor Sergio Vega acotó que "es de primordial y vital importancia efectuar un proceso de desintoxicación o drenaje para evitar la aparición de enfermedades".

La opción de más fácil acceso es "la dieta de desintoxicación", que consiste principalmente en ingerir gran cantidad de frutas, verduras y sobre todo

agua, por toda una semana.

Estefanía González, nutricionista de la Universidad Andrés Bello (Uanb), sostiene que la única forma para no subir de peso es "distribuir los alimentos en los diferentes tiempos de comida du-

rante el día".

Comer sano, ordenado y mezclando los festejos con algo de actividad física, sin duda alguna éste se puede transformar en el mejor 18.

