

# TIPS NUTRICIONALES PARA FIESTAS PATRIAS



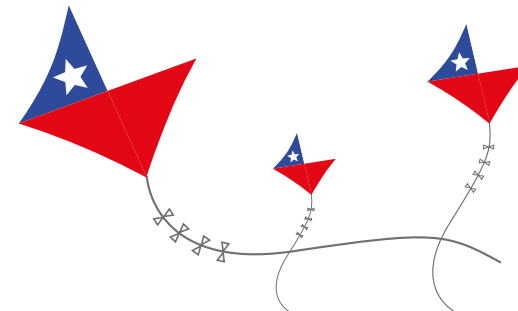
**Este año tenemos un gran feriado de Fiestas Patrias, con el descanso y las preparaciones culinarias típicas de estas fechas, es común salirnos de nuestra dieta habitual y comer en exceso algunos alimentos altamente calóricos.**

Es por esto que el Departamento de Nutrición de CLC le hace entrega del presente material de apoyo con distintos tips y recetas saludables, para que las pueda aplicar junto a su familia y así evitar subir de peso.

## 10 Reglas de oro:

- Nunca saltarse los horarios de alimentación; aunque sepamos que el almuerzo puede ser más contundente, si realizamos el desayuno, llegaremos con menos hambre al almuerzo y respetaremos las porciones.
- Coma lento y relajado; la idea es que se dé cuenta cuando esté satisfecho y parar de comer.
- Disfrute de las preparaciones típicas chilenas pero siempre con moderación.
- Evite comer 2 alimentos muy calóricos como por ejemplo un "choripán" y luego una empanada, sumará muchas calorías al final del día.

- Al momento de hacer el asado prefiera carnes magras como lomo liso o filete. También puede variar con pescado a la parrilla, pollo o pavo sin piel.
- Acompañar el asado siempre con abundantes ensaladas, aderezar con poco aceite y si desea puede agregar mostaza y aceto balsámico.
- Para beber prefiera el consumo de jugos o bebidas sin azúcar.
- Puede acompañar el almuerzo o cena con una copa de vino o champaña; trate de evitar los destilados.
- Puede preparar un cóctel previo al almuerzo o cena, en base a brochetas de verduras, carpaccio o mini empanadas de pino. Más adelante le entregamos algunas recetas para compartir.
- Muy Importante: ¡Manténgase en movimiento! Eleve volantines, baile cueca, realice caminatas o ande en bicicleta en familia, esto le ayudará a mantener un gasto calórico adecuado y compensar en parte las calorías extras consumidas.



# Mini empanadas

saludables:

Si desea preparar empanadas, siempre deben ser al horno (evite las frituras). Puede preparar un pino con carne molida baja en grasa tipo tártaro o innovar con carne de pavo molida baja en grasa. Cocine con aceite de oliva en spray y verduras a elección como cebolla, pimentón y champiñones. Para crear la empanada puede preferir masa de hoja que se puede comprar en supermercados.



# Anticuchos de ave

con verduras.

## Ingredientes:

8 Champiñones  
2 Berenjenas  
2 Zapallitos italianos  
1 Pimentón rojo

## Preparación:

Anticuchos de ave con verduras:

Prepare anticuchos con carne de ave cortada en cubos, zapallitos italianos cortados en cubos, pimentón cortado en triángulo, champiñones y tomates cherry. Introduzca los ingredientes en las brochetas y cocinar a la parrilla.



# Ensalada

de hojas verdes

## Ingredientes:

Lechugas, berros  
rúcula, espinacas.

## Preparación:

Ensalada surtida de hojas verdes, para evitar sumar más calorías al plato de fondo, se recomienda el consumo de verduras de hoja verde como lechuga, berros, rúcula y espinacas. Puede preparar un aderezo en base a aceite de oliva, limón, orégano y ajo molido para darle un sabor distinto. La idea es aportar más fibra y pocas calorías a través del consumo de estas verduras.



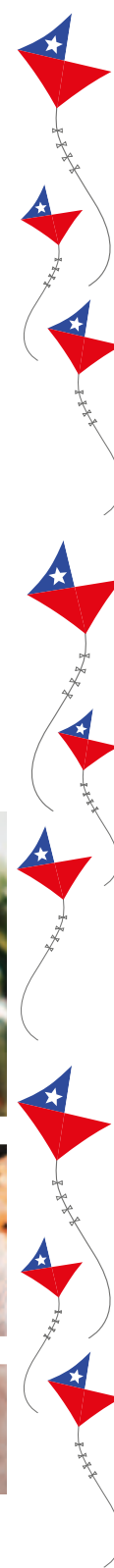
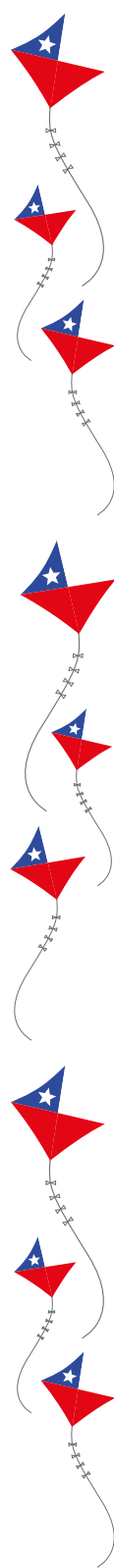
# Pebre

## Ingredientes:

Cilantro picado, Cebolla picada en cubitos. Ajo picado, Ají rojo en pasta, Chorrito de vinagre, Chorrito de jugo de limón, Sal gruesa a gusto

## Preparación:

En un bowl amplio disponer la pasta de ají, agregar la cebolla, el ajo, el cilantro, condimentar con aceite de maravilla, sal, el jugo de limón y vinagre, revolver bien y disponer en un librito de greda, consumir unos minutos más tarde, con la finalidad de que se mezclen los sabores.



# Aportes Calóricos

## Importantes

Alimentos	Porción	Gr. ó ml.	Calorías
Empanada de pino	1 unidad tamaño mediano	200 gr.	400 cal.
Choripán	½ pan marraqueta + 1 unidad de chorizo tamaño mediano	95 gr.	408 cal.
Pan amasado	½ unidad tamaño grande	100 gr.	428 cal.
Ensalada rusa	1 taza de papas cocidas 1 cucharada de Mayonesa	320 gr.	459 cal.
Pisco sour	1 vaso	200 ml.	230 cal.
Vino	1 copa	200 ml.	130 cal.
Cerveza	1 vaso grande	250 ml.	117 cal.
Ponche de durazno	1 vaso	200 ml.	203 cal.

Luego de estas fiestas es recomendable realizar un régimen que incluya frutas y verduras en cada horario de alimentación, restringir el consumo de carnes rojas altas en grasa y beber bastante líquido.



Para mayor información:



Afiliada a Johns Hopkins  
Medicine International  
para programas de  
entrenamiento y mejora  
de calidad



Única clínica  
doblemente acreditada  
por Joint Commission  
International