INIA entrega consejos para una alimentación saludable para esta fiestas patrias

Description

Con la llegada del 18 de septiembre, las tradicionales celebraciones chilenas invitan a disfrutar de la gastronomía típica, pero también representan un desafío para mantener hábitos alimentarios equilibrados.

La Dra. Cristina Vergara, investigadora de INIA La Platina y especialista en alimentos funcionales, comparte recomendaciones prácticas para que las familias chilenas puedan vivir estas fiestas de manera saludable, sin renunciar al disfrute de las tradiciones culinarias del país

www.elmaipo.cl

La importancia del equilibrio en las celebraciones

“La clave está en disfrutar, siempre con equilibrio. No se trata de restringirse, sino de incorporar opciones que aporten salud y que permitan evitar sentirnos sobrecargados después del 18”, señala la especialista, quien enfatiza la importancia de tomar decisiones informadas sobre lo que consumimos.

Vergara destaca que la educación alimentaria es fundamental: “Uno tiene que enterarse de lo que está consumiendo. Por eso la invitación a leer la etiqueta es clave. Y educarse… elegir productos con ingredientes naturales y fáciles de reconocer por los consumidores”.

Cinco consejos para un 18 más saludable

1. Incorpora colores en tu plato

- Incluir al menos cinco colores diferentes en cada comida (verde, rojo, morado, amarillo, blanco) permite acceder a distintos antioxidantes y nutrientes que ayudan a reducir el estrés oxidativo y mejorar la salud general. Las verduras de temporada pueden aportar estos colores de manera natural y deliciosa.

2. Mantén la hidratación con agua

- En medio de las celebraciones, es fundamental recordar hidratarse adecuadamente con agua para que el organismo se mantenga equilibrado, especialmente considerando que las temperaturas primaverales invitan a pasar más tiempo al aire libre.

3. Modera el consumo de carnes y frituras

- Aunque las parrilladas son protagonistas del 18, la recomendación es acompañarlas siempre con ensaladas frescas y hortalizas de temporada. “Se puede disfrutar de las carnes, pero siempre equilibrando con vegetales y evitando el exceso de grasas saturadas”, recalca Vergara.

4. Apuesta por la variedad y el equilibrio

- No centrarse solo en un tipo de alimento es clave para una celebración saludable. “La invitación es a comer con diversidad, disfrutar los sabores típicos del 18, pero sin olvidar que el equilibrio es lo que nos permitirá pasar estas fechas sin culpa ni malestares posteriores”, agrega la especialista.

5. Aprovecha la riqueza nacional

- Desde INIA La Platina, la Dra. Vergara destaca que Chile cuenta con una gran riqueza en hortalizas y frutas de temporada, las que pueden ser protagonistas de estas celebraciones, entregando frescura y múltiples beneficios para la salud.

Un llamado a la celebración consciente

Las Fiestas Patrias representan una oportunidad única para conectar con nuestras tradiciones, pero también para demostrar que es posible celebrar de manera consciente y saludable. Los consejos de la especialista de INIA buscan que las familias chilenas puedan disfrutar plenamente de estas fechas, incorporando la abundancia de productos locales y manteniendo el bienestar como prioridad.

La propuesta no es restringir, sino enriquecer las celebraciones con opciones que nutran tanto el cuerpo como el espíritu festivo que caracteriza a estas fechas tan especiales para todos los chilenos.

www.elmaipo.cl

El Maipo

Date Created
Septiembre 2025