

Ficha de Apoyo Preventivo

Promoción de vida sana y saludable durante las Fiestas Patrias



MUTUAL
de seguridad

1 | Introducción

Las Fiestas Patrias son una celebración muy esperada, donde la comida y la bebida juegan un papel central en las reuniones familiares, con amigos o en la empresa. Siempre es posible disfrutar de estas festividades sin comprometer nuestra salud ni caer en excesos que puedan tener consecuencias negativas en nuestro bienestar. A continuación, ofrecemos algunos consejos prácticos para mantener un estilo de vida saludable durante estas festividades.

2 | Importancia de una alimentación saludable

Durante las celebraciones se consumen comidas y bebidas típicas, muchas son ricas en calorías, grasas y azúcares. Estos factores pueden contribuir a un aumento significativo de peso y otros problemas gastrointestinales si no se toman precauciones.

Recomendaciones

- Organizar con anticipación los menús de las jornadas festivas. Planifique las comidas, asegurando que se incluyan opciones saludables como ensaladas y verduras. Evitar el consumo de alimentos altos en calorías y grasas.
- Optar por carnes blancas o magras y acompañamientos saludables. Las ensaladas frescas, como la ensalada a la chilena (tomate y cebolla), y las verduras asadas son excelentes opciones para complementar las carnes a la parrilla, reduciendo así la ingesta calórica.
- El alcohol es una fuente significativa de calorías vacías. Prefiera las bebidas como agua o jugos naturales por sobre las alcohólicas y limite su consumo. Esto es clave para mantener el equilibrio calórico.

3 | Estrategias para evitar el exceso de peso

Durante las Fiestas Patrias, es común que las personas aumenten entre 2 a 6 kg debido al consumo excesivo de alimentos y bebidas. Este aumento de peso puede tener efectos duraderos en la salud.

Recomendaciones

- Servir porciones pequeñas y evitar repetir los platos principales. Comer lentamente y masticar bien los alimentos ayuda a sentir saciedad con menos cantidad.
- Mantener las comidas regulares durante el día, evitando llegar con demasiada hambre a la celebración. Esto previene el consumo excesivo durante los almuerzos y cenas festivas.
- Los "picoteos" previos a la comida, como el choripán y las empanadas, pueden agregar muchas calorías innecesarias. Limite su consumo y prefiera opciones más saludables como frutas y frutos secos.

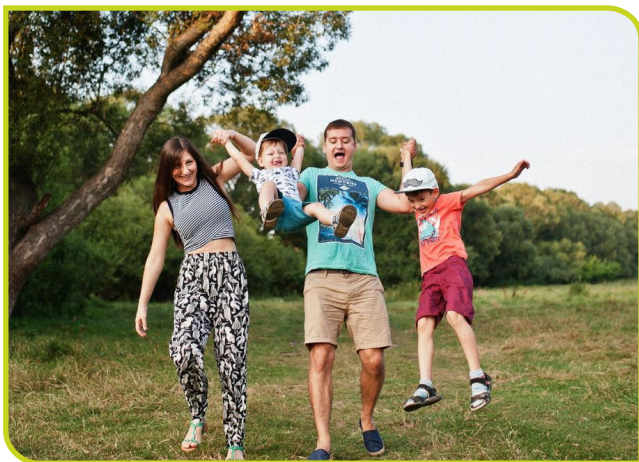


4 | Promoción de actividad física

Las Fiestas Patrias no deben ser sinónimo de sedentarismo, mantenerse activo es esencial para contrarrestar el aumento calórico y mejorar el bienestar general.

Recomendaciones

- Aproveche las celebraciones para realizar actividades físicas en familia, como juegos al aire libre, caminatas o bailes tradicionales. Estas actividades ayudan a quemar calorías y a mantener un equilibrio saludable.
- Incentive la participación en actividades recreativas durante las celebraciones, evitando pasar largos periodos sentado. Este enfoque contribuye a una mejor digestión y a la quema de calorías adicionales.



5 | Cuidado con la salud digestiva

El exceso de alimentos ricos en grasas y azúcares puede generar malestar digestivo y otros problemas de salud, como acidez o indigestión.

Recomendaciones

- Consuma alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y granos enteros, los que ayudarán a mejorar la digestión y a prevenir el estreñimiento durante las festividades.
- Beba suficiente agua durante el día para mantener una buena salud digestiva y prevenir la deshidratación, especialmente si se consume alcohol.



6 | Manejo del estrés y el bienestar emocional

Las festividades pueden ser momentos de alegría, pero también pueden generar estrés debido a la organización y la interacción social.

Recomendaciones

- Disfrute de las festividades sin caer en excesos, tanto en la alimentación como en las actividades sociales. Mantener un equilibrio es clave para evitar el agotamiento físico y mental.
- Asegurarse de tener momentos de descanso durante las festividades para evitar el estrés y disfrutar plenamente de los momentos en familia.

Fuente:

- Red Salud UC, año 2023, Disfruta estas Fiestas Patrias con una alimentación saludable <https://www.ucchristus.cl>.
- Fundación diabetes de Chile, año 2018, Consejos Para Alimentación y Preparaciones de Fiestas Patrias, <https://diabeteschile.cl>.
- Universidad de Chile, año 2022, Académica del INTA entrega alternativas de consumo saludable para las celebraciones dieciocheras, <https://uchile.cl/>