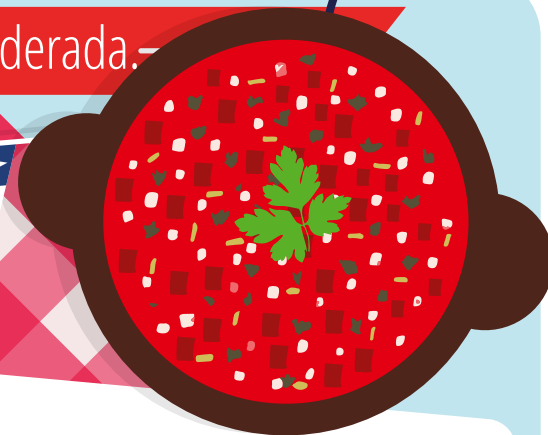


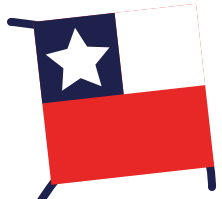
Durante Fiestas Patrias puede comer de todo, en forma moderada.

## Recomendaciones

- ☆ Prefiera carnes principalmente con bajo contenido de grasa (pollo, carnes magras).
- ☆ Que sus preparaciones sean a la parrilla, o la plancha.
- ☆ Prefiera porciones pequeñas, especialmente si existe mucha oferta de platos.
- ☆ Las empanadas, el choripán, los interiores y las comidas pesadas trate de consumirlos a la hora de almuerzo.
- ☆ Prefiera las empanadas de horno.

- ☆ Prefiera el clásico pebre o chanco en piedra por sobre la mayonesa, mantequilla y margarina.
- ☆ Que el acompañamiento de sus platos sea de preferencia ensaladas a gusto, aliñadas con poco aceite.
- ☆ En relación a las cantidades, se sugiere servir  $\frac{3}{4}$  parte del plato con ensaladas y  $\frac{1}{4}$  de carne.
- ☆ La ensalada chilena es un acompañamiento muy sano y bajo en calorías, por lo que es una excelente opción para suplir la ensalada de papas o el arroz.



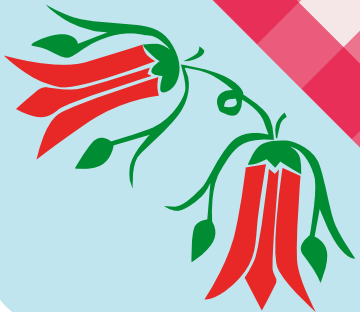


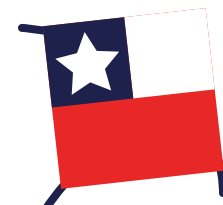
Durante Fiestas Patrias puede comer de todo, en forma moderada.

## Recomendaciones

- ☆ Prefiera las papas cocidas o asadas.
- ☆ Es importante limitar el consumo de pan a 1 unidad en el día, preferir marraqueta (sin miga).
- ☆ Como postre opte por las frutas naturales. Puede prepararlas en brochetas
- ☆ El típico postre mote con huesillos debe elaborarse sin azúcar, de preferencia con edulcorante artificial (sucralosa o Stevia).

- ☆ En cuanto a las bebidas lo mejor es tomar las light o zero, los jugos de fruta también son una buena opción aunque lo ideal es tomarlos sin azúcar.
- ☆ Limitar la ingesta de alcohol, de consumir opte por tragos de baja graduación alcohólica, como el vino.
- ☆ La última alimentación del día debe ser al menos dos horas antes de dormir.





## Otros consejos saludables

Comparta en familia, disfrútelos y haga que ellos disfruten su compañía.

Ría.

Baile cueca nuestro danza nacional y otros ritmos.

Realice caminatas familiares.

Practique juegos criollos: trompo, emboque, volantín.

Disfrute las cosas buenas que tiene la vida.  
Si bebe entregue las llaves.

SUGERENCIAS  
*de Menú*  
para la hora de almuerzo (Minsal):

1 empanada de pino  
(450 calorías)

1 copa de vino (84 calorías) o 1  
cerveza de 300 cc  
(120 calorías)

1 vaso de bebida light

Ensalada surtida: tomate, lechuga,  
apio, zanahoria  
(70 calorías)

Trozo de carne más  
una papa cocida  
(400 calorías)

Postre: Tuti fruti con manzana,  
plátano, naranja  
(212 calorías)

