

# Alimentación Saludable



## FIESTAS PATRIAS CON SEGURIDAD

### 1 | Introducción

Una alimentación saludable se refiere a la práctica de seleccionar y consumir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para mantener el bienestar y el funcionamiento óptimo del cuerpo.

Sin embargo, esta festividad a menudo viene acompañada de una gran variedad de alimentos y bebidas que pueden ser ricos en calorías, grasas, azúcares y condimentos irritantes que pueden causar dolencias gastrointestinales. Se estima que, durante las Fiestas Patrias, en promedio se aumenta de 3 – 5 kg de peso.

A continuación, proponemos recomendaciones para disfrutar de una celebración saludable y balanceada, promoviendo la seguridad y el bienestar de nuestros trabajadores adherentes y sus familias.

### 2 | Recomendaciones para una alimentación saludable

- Considere elaborar un menú equilibrado que incluya opciones saludables.
- Opte por carnes blancas, como pollo o pavo, y aumente la cantidad de verduras y ensaladas frescas. Esto ayudará a reducir el consumo de grasas saturadas y calorías.
- Busque opciones de cocción saludables.
- Cocine en la parrilla en vez de freír, utilice aceites saludables como el aceite de oliva y reduzca el uso de sal en sus preparaciones.
- Regule las porciones que consume intentando utilizar platos más pequeños y de esta forma evitar excesos. Asimismo, controle el tamaño de los bocados, ya que podría generar un atragantamiento, especialmente en niños.
- Mantenga una hidratación adecuada optando por bebidas sin azúcar o agua que puede saborizar con rodajas de frutas. Evite las bebidas alcohólicas.
- Modere el consumo de aliños y aderezos, ya que estos son altos en grasas, sodio y pueden causar problemas gástricos. Prefiera condimentar con especias, hierbas frescas y/o secas y vinagretas naturales.
- Si va a comer fuera de casa, hágalo en locales y establecimientos autorizados por la autoridad sanitaria y consuma alimentos bien cocidos. Informe al establecimiento si usted o algún miembro de su familia sufre de alergia alimentaria. Evite la comida callejera y la que desconozca su procedencia y/o elaboración.
- Procure realizar actividad física, puede realizar caminatas, participar en juegos tradicionales o bailar. Esto ayudará a quemar calorías y a mantener un equilibrio saludable.
- En el caso de sufrir problemas gástricos o de otro tipo, no se automedique y consulte a un especialista en el centro de salud más cercano.





## Importante:

El 6 de julio de 2012, se publica en el Diario Oficial la Ley N°20.606, sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad, la que entrega información clara y comprensible al consumidor sobre el contenido de los alimentos, con la finalidad de orientar a la población hacia una alimentación saludable. Esta se basa en 4 grandes pilares:

- 1 Etiquetado nutricional:** Los alimentos deben incluir información sobre su contenido nutricional, como calorías, grasas, azúcares y sodio.
- 2 Sellos de advertencia:** Los alimentos que contienen altas cantidades de calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio deben llevar sellos de advertencia en su envase.
- 3 Publicidad dirigida a menores:** Se prohíbe la publicidad dirigida a menores de 14 años de alimentos con altos índices en ingredientes nocivos.
- 4 Normas para pequeños productores:** Se establecen normas de etiquetado para los pequeños productores de alimentos.



## 3 Tabla nutricional dieciochera

Presentamos las calorías en las comidas que comúnmente se consumen durante Fiestas Patrias y el gasto calórico promedio de algunas actividades. Descubra cómo lograr un equilibrio saludable.

Alimento / Bebestible	Calorías (kcal)
• Empanadas de horno regular	500
• Empanada frita	390
• Pan amasado regular	429
• Choripan chico en media marraqueta	350
• Sopaipilla regular	370
• Porción regular de ensalada chilena	80
• Una papa grande cocida	180
• Trozo de asado de vacuno	480
• Costillar de cerdo con merquén	330
• Un anticucho de vacuno	180
• Una cuchara sopera de pebre	45
• Una porción regular de mote con huesillos	250
• Una cucharada de mayonesa	120
• Una copa de vino	110
• Un vaso de terremoto	230
• Una cerveza	260

Fuente:  
Instituto de Políticas Públicas en Salud - IPSUSS.

Actividad física moderada	Calorías/hr. aproximadas para personas de 70 kg
• Caminar en senderos montañosos	370
• Trabajo de jardinería moderado	330
• Bailar	330
• Golf (caminando y cargando los palos)	330
• Ciclismo (<12 km/h)	290
• Caminar (5 km/h)	280
• Levantar pesas (ejercicio general moderado)	220
• Ejercicios de estiramiento	180

Actividad física vigorosa	Calorías/hr. aproximadas para personas de 70 kg
• Correr/trotar (8 km/h)	590
• Ciclismo (>16 km/h)	590
• Nadar (estilo libre lento)	510
• Aeróbicos	480
• Caminar (7 km/h)	460
• Trabajo de jardinería intenso (cortar madera)	440
• Levantar pesas (esfuerzo vigoroso)	440
• Baloncesto (vigoroso)	440

Fuente:  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - CDC.

**LOS TIKI TIKI TIPS**  
DE MUTUAL  
POR UN 18 SIN ACCIDENTES



Tiki Tiki Tips:  
Recomendaciones para una alimentación saludable.

## ¿Sabías que?

La comida más popular durante las fiestas patrias es la **empanada**. Los que siguen en la lista de mayor consumo, son: el choripán, anticuchos, terremotos y el infaltable mote con huesillo.

