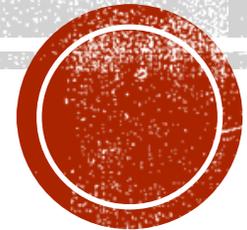


# FIESTAS PATRIAS SALUDABLES TIPS PARA PADRES



Para cualquier duda o consulta no duden en escribir  
a [nutri.karenalarcon@gmail.com](mailto:nutri.karenalarcon@gmail.com)



Karen Alarcón Placencia  
Nutricionista



# ALIMENTACIÓN EN FIESTAS PATRIAS

- Es común que durante Fiestas Patrias nos salgamos de nuestra dieta habitual, comamos en exceso y aumentemos de peso, ya que el consumo de calorías se ve triplicado, subiendo en promedio de 2 a 3 kilos. ¿La razón? el consumo excesivo de grasas, carbohidratos y alcohol.
- Sabemos que estas fiestas serán distintas para muchos, pero no por eso vamos a dejar de celebrar. Debemos estar preparados y conscientes de las consecuencias que podría provocar en nuestro bienestar algunos excesos, pero también recordar que no sólo se trata de comer, sino de salir de la rutina de la forma más saludable posible.



# FIESTAS PATRIAS SALUDABLES

Para el asado prefiera carnes bajas en grasas como pollo (sin piel), pavo, lomo liso, filete o posta.

Acompañe la carne con verduras, las que aportarán minerales, antioxidantes y fibra que promoverá una buena digestión.

Consuma de manera moderada bebidas alcohólicas, dando preferencia a la cerveza, espumante y vino.



Consuma una alimentación liviana y baja en calorías los días previos y posteriores a las fiestas.

De postre consuma frutas sin azúcar añadida ni crema. Evite los pasteles y las masas. El mote con huesillo puede ser considerado como una colación.

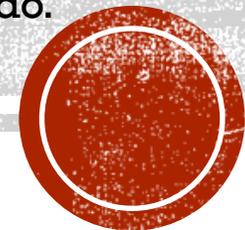
Evite aderezos como ketchup, mostaza y mayonesa.

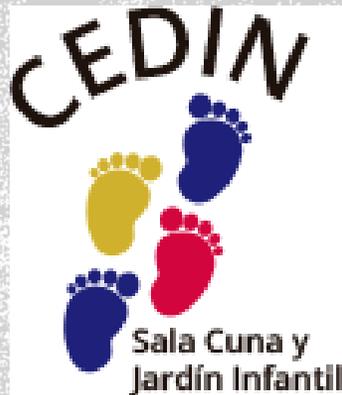


# ALIMENTOS TÍPICOS Y SUS CALORÍAS

Lo ideal es preferir opciones ricas y saludables para disminuir la carga calórica que estas contienen. Luego de estas fiestas es recomendable consumir frutas y verduras en cada horario de alimentación, realizar actividad física y beber bastante líquido.

ALIMENTOS	PORCIÓN	GRAMOS/ML	CALORÍAS
<b>Empanada de pino</b>	1 un tamaño mediano	200 gr	400 kcal
<b>Choripán</b>	½ marraqueta + 1 un chorizo mediano	95 gr	408 kcal
<b>Pan Amasado</b>	½ un tamaño grande	100 gr	428 kcal
<b>Ensalada rusa</b>	1 taza papas cocidas 1 cuch de mayonesa	320 gr	459 kcal
<b>Pisco sour</b>	1 copa	150 ml	230 kcal
<b>Vino</b>	1 copa	150 ml	130 kcal
<b>Cerveza</b>	1 vaso grande	300 ml	147 kcal
<b>Ponche de durazno</b>	1 vaso	200 ml	203 kcal
<b>Espumante</b>	1 copa	150 ml	99 kcal





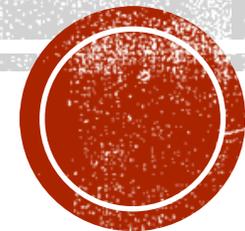
# RECETAS SALUDABLES



¡Celebremos juntos Fiestas Patrias!

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**



Pueden enviar sus recetas o preparaciones  
a [nutri.karenalarcon@gmail.com](mailto:nutri.karenalarcon@gmail.com)



# MOTE CON HUESILLO

## INGREDIENTES

- 8 huesillos.
- $\frac{3}{4}$  taza alulosa o tagatosa.
- Ramas de canela.
- Clavos de olor.
- 250 g de mote.

## PREPARACIÓN

- Dejar remojando huesillos en 1 litro de agua durante toda la noche. Al día siguiente comienza preparando el caramelo con  $\frac{3}{4}$  taza de endulzante en polvo y  $\frac{1}{2}$  taza de agua, al tomar el color café agrega 1 taza de agua hirviendo y revolver 10 a 15 min hasta lograr un caramelo, después incorporar el agua remojo de los huesillos, canela y clavos de olor. Cocina por 40 min a fuego bajo.
- Aparte cocina por 3 a 4 minutos el trigo mote, la idea es que quede cubierto de agua. Luego colar y enfriar para la preparación del mote con huesillo.
- Y listo!



# PAJARITOS

## INGREDIENTES

Para la masa:

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de harina de avena
- 2 un de huevos
- 1 cda de levadura en polvo
- 1 cda de aceite
- ½ taza de leche o bebida vegetal
- 2 cdas de estevia en polvo o miel
- Ralladura de 1 naranja

Para el relleno:

- 3 ud de clara
- ¼ taza de tagatosa en polvo o 2 cdas de azúcar

## PREPARACIÓN

- Mezclar las harinas en un bowl junto a la levadura, endulzante y ralladura de naranja. Una vez listo, hacer un orificio en el centro y añadir los huevos, el aceite y revolver.
- Añadir poco a poco la leche ir amasando en el bowl. Dejar reposar durante 30 minutos.
- Precalentar el horno a 180°C. Dividir la masa en 8 trozos y dar forma a tus pajaritos. Hornear durante 25 a 30 minutos. Dejar enfriar antes de decorar.
- Preparar el merengue en un bowl. Batir la clara de huevo junto al azúcar durante 1 a 20 minutos, o hasta que se forme completamente el merengue. Decorar con el merengue y mostacilla de color o chocolate rallado.
- Y listo!

