



CONVENIO
Universidad Tecnológica Metropolitana
Universidad del Pacífico



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LAS FIESTAS PATRIAS





CONVENIO
Universidad Tecnológica Metropolitana
Universidad del Pacífico



1.- Elija carnes magras como pechuga de pollo, pavo o lomo. Es recomendable eliminar la piel del pollo y quitar el exceso de grasa de las carnes.





CONVENIO
Universidad Tecnológica Metropolitana
Universidad del Pacífico



2.- Evite las salsas preparadas, prefiera especias naturales como el orégano, romero, laurel, estragón, albahaca, merquén. Éstos aportan un sabor especial a las carnes, pero no calorías.





CONVENIO
Universidad Tecnológica Metropolitana
Universidad del Pacífico



3.- Acompañe a las carnes con ensaladas (lechuga, rúcula, berros, repollo, zanahoria, apio), papas cocidas en vez de fritas.





CONVENIO
Universidad Tecnológica Metropolitana
Universidad del Pacífico



4.- No abuse de las bebidas alcohólicas (el alcohol brinda 7 kcal/gramo y ningún nutriente).





CONVENIO
Universidad Tecnológica Metropolitana
Universidad del Pacífico



5.- Prefiera bebidas
sin azúcar.





CONVENIO
Universidad Tecnológica Metropolitana
Universidad del Pacífico



6.- No se salte el desayuno o el almuerzo, para evitar comer en exceso después.





CONVENIO
Universidad Tecnológica Metropolitana
Universidad del Pacífico



7.- Evite las empanadas fritas, prefíéralas al horno.





CONVENIO
Universidad Tecnológica Metropolitana
Universidad del Pacífico



Aporte calórico de algunas preparaciones típicas dieciocheras.

Preparación	Calorías
Choripán c/mayo	450
Empanada horno pino	500
Longaniza porción	260
Anticuchos	200
Ensalada chilena	50
Ensal papas c/mayo	340
Churros	190
Vaso piscola	250
Vaso terremoto	400
Vaso pisco sour	350
Vaso cerveza	100
Vaso de vino	100
Vaso de chicha	200
Vaso bebida normal	95
Mote con huesillos	150
Lomo liso asado	300
Lomo vetado asado	420
Una cucharada de pebre	50



CONVENIO
Universidad Tecnológica Metropolitana
Universidad del Pacífico



*Por Silvana Saavedra, nutricionista, magister en gestión
educacional y docente del Área de Salud del Convenio UPA-UTEM.*