



**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.

<b>Preparación</b>	<b>Calorías</b>
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.*