

Comidas típicas chilenas en fiestas patrias: asado saludable

Se acercan las fiestas patrias, sinónimo de comida rica. La carne, el pan y las bebidas son los protagonistas de estas fechas, asociadas a su consumo en exceso. Esto resulta complejo para quienes están cuidando su alimentación por el embarazo, pero no tiene por qué ser así.

Las comidas típicas chilenas en fiestas patrias pueden ser saludables, ideales para embarazadas que estén con dieta para el 18 de septiembre. El mejor ejemplo es el tradicional asado, que normalmente lleva carnes rojas y embutidos, pero también ofrece muchas variaciones sanas.

Alimentación saludable en el embarazo

Es indispensable planificar una alimentación saludable para que el feto se desarrolle bien. Acudir a una consulta de nutrición es fundamental, ya que cada embarazo es único.

Las calorías son tus aliadas, pues aportan energía para el crecimiento del feto. Sin embargo, su ingesta cambiará según el trimestre en que te encuentres. Por ejemplo, en el segundo trimestre aumenta el peso naturalmente, ya que se desarrollan más tejidos y el feto crece, por lo que se recomienda incorporar 300 calorías a la dieta.

¿Qué grupos de alimentos son esenciales en el embarazo? Pues los carbohidratos y fibra (trigo, avena, cereales integrales), vitaminas A, C y grupo B (frutas y verduras) y proteínas (carnes, pescados, proteínas vegetales). Al día, se recomienda que consumas entre un 50-55% de carbohidratos y 15-25% de proteínas.



Acerca de las proteínas, podemos conseguirlas consumiendo carnes rojas, el ingrediente más popular en las comidas típicas chilenas en fiestas patrias. Lamentablemente, también contienen grasas saturadas (es decir, pueden aumentar los niveles de colesterol “malo” si se consumen en exceso).

Pero no te desanimes, porque el asado puede disfrutarse aunque estés con dieta para el 18 de septiembre. Aquí te ayudamos con ideas saludables.

Ideas para cocinar a la parrilla

Anticuchos de pavo



El pavo es una de las carnes magras más beneficiosas para embarazadas. Rica en proteínas, minerales y vitaminas del grupo B, es una excelente opción para preparar los tradicionales anticuchos.

Otra ventaja del pavo es que contiene un alto porcentaje de agua (75%), que te ayuda a mantenerte hidratada. Lo ideal es utilizar pechuga, que aporta 107 calorías por cada 100 gramos.

Se recomienda consumirlo con vegetales, por lo que puedes combinar los cubos de pavo con pimentón y cebolla en las brochetas.

También puede asarse la pechuga entera en la parrilla, sazonándola con hierbas, sal y pimienta.

Vegetales asados



La versión vegetariana de esta comida típica en fiestas patrias. Hay verduras que quedan sabrosas a la parrilla, como el zapallo italiano, berenjenas, pimentones, cebollas, choclos y zanahorias. Verduras como estas son altas en fibra, vitaminas y minerales (como vitamina A, C y B-6).

Según expertos parrilleros, las berenjenas y zapallos italianos pueden ser cortadas en rodajas de 2 cm de grosor; mientras que las cebollas y choclos pueden ir directo a la parrilla, pincelados con aceite de oliva y ajo. Una vez grillados, incluso puedes usarlos como relleno para empanadas.

Pescado asado con quínoa



Una opción para variar la comida típica en fiestas patrias. El pescado es de las mejores ideas para cocinar a la parrilla, porque además de proteínas aportan omega 3. Puedes utilizar salmón, reineta o corvina, envueltos en papel aluminio con verduras picadas, aceite de oliva y hierbas.

Puedes acompañarlo con quinoa, un cereal rico en proteínas (14 g cada 100 g.), que se cocina igual que el arroz (dos tazas de agua hervida por cada taza de quinoa).

Si aún tienes dudas, una consulta nutricional online puede ser una gran alternativa para planificar tus comidas en fiestas patrias.