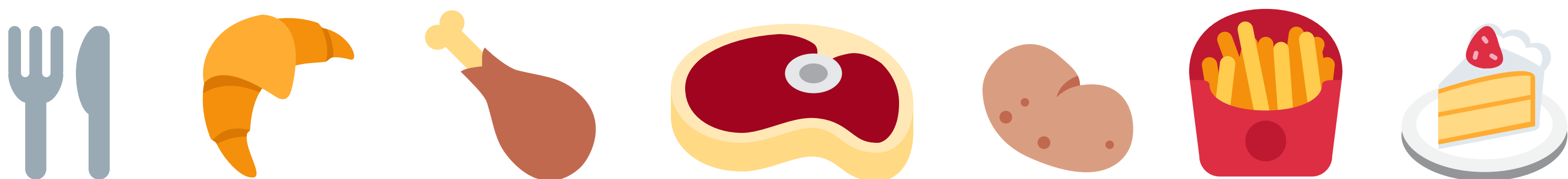


# Felices Fiestas Patrias

## Consejos

Se acercan las fiestas patrias y con ello las celebraciones y mucha comida.



En esta época las personas pueden llegar a consumir hasta tres veces mas de calorías y por consecuencia subir entre 2 y 4 kilos.

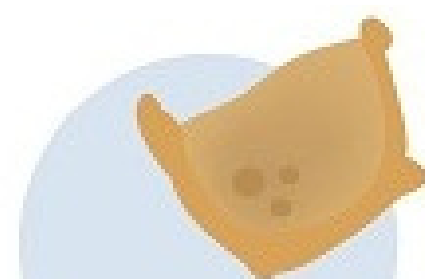


Toma nota de las calorías de los alimentos que se comen en esta época, mide las porciones, elige los menos calóricos y intenta no sobrepasar tus calorías diarias.



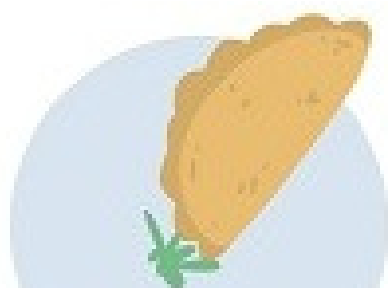
# Felices Fiestas Patrias

## Toma nota: Calorías de los alimentos



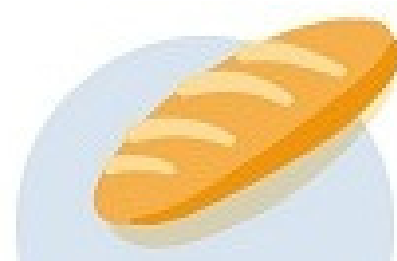
**500**

Una empanada de horno regular



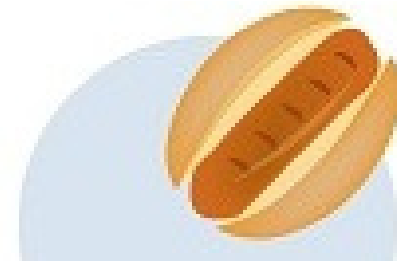
**390**

Una empanada frita



**429**

Un pan amasado regular



**350**

Un choripán chico en media marraqueta



**330**

Costilla de cerdo con merquén



**180**

Un antiucho de vacuno



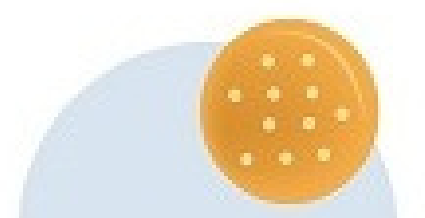
**45**

Una cucharada sopera de pebre



**250**

Una porción regular de mote con huesillos



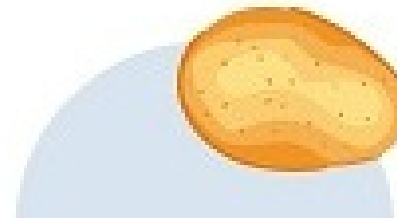
**370**

Una sopaipilla regular



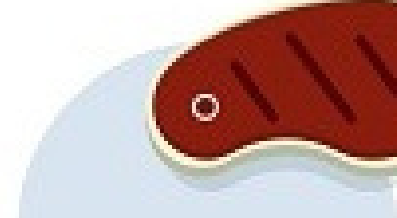
**80**

Una porción regular de ensalada chilena



**180**

Una papa grande cocida



**480**

Un trozo de asado de vacuno



**120**

Una cucharada de mayonesa

### Calorías adecuadas para niños según su edad

| EDAD                   | CALORÍAS                     |
|------------------------|------------------------------|
| Bebé 1 año             | 900 calorías diarias         |
| Niños de 2 a 3 años    | 1000 calorías diarias        |
| Niños de 4 a 8 años    | 1200 - 1400 calorías diarias |
| Niños de 9 a 13 años   | 1400 - 1600 calorías diarias |
| Niños de 14 años o más | 1800 - 2200 calorías diarias |

