

Después de Navidad: ¿qué hacer para desintoxicarnos de los excesos?

25 diciembre, 2022



Pasado el 25 de diciembre, nuestro cuerpo necesita eliminar calorías de forma equilibrada. El consumo de frutas, verduras y agua es fundamental para una dieta saludable.

Se terminan los festejos navideños y nuestro cuerpo necesita volver a los consumos racionales de alimentos y bebidas. Las elevadas ingestas de bebidas alcohólicas, comidas hipercalóricas y el famoso “picoteo” llevan a un desequilibrio nutricional importante que nos genera mucho malestar y aumento de peso.

Para comenzar a desintoxicar nuestro cuerpo, es fundamental consumir alimentos ricos en proteínas y excluir el consumo de

grasas, harinas, alcohol y aguas azucaradas. También y muy importante realizar actividad física para eliminar grasas corporales y contar con una mejor circulación sanguínea.

Algunas recomendaciones para lograr una alimentación saludable son:

-Incluir el consumo de al menos medio plato de verduras y de dos o tres frutas.

-Elegir frutas y verduras de estación que son más accesibles y de mejor calidad.

-Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.

-Limitar el consumo de bebidas azucaradas y tomar agua en forma permanente.

-Realizar caminatas de más de 30 minutos en una velocidad moderada por lo menos tres veces a la semana.

-Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos.

-Elegir porciones pequeñas y/o individuales en el caso de optar por bebidas azucaradas y alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. El consumo en exceso de estos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

-El consumo de bebidas alcohólicas se debe eliminar de nuestra dieta.

Otra recomendación importante es buscar una alimentación segura para evitar la aparición de enfermedades transmitidas por alimentos, cuyo riesgo suele incrementarse durante toda la temporada de calor y especialmente, en los días de reunión, en

los que la manipulación y traslado de comida se realiza con mayor frecuencia que lo habitual.

