

# Cómo desintoxicarnos por los excesos durante las Fiestas

02/01/2020

Se terminan las Fiestas y nuestro cuerpo necesita volver a los consumos racionales de alimentos y bebidas. En la mayoría de los casos, 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.

Sobre qué hacer para desintoxicarnos si hemos realizado este tipo de excesos, la nutricionista Florencia Navarro comentó a Diario San Rafael que “diciembre es el mes con más comidas sociales que tenemos durante todo el año, lo que se incrementa más en los últimos 15 días. A nuestro cuerpo le damos una sobrecarga de alimentos ultraprocesados, altos en sodio, con grasas saturadas, bajos en fibras y con malas cocciones. Por lo tanto, sería muy beneficioso comenzar en estos días a darle un tiempo de reposo digestivo a nuestro organismo, con alimentos que lo desintoxiquen, lo depuren y lo vuelvan a nutrir”.

Explicó que “deberíamos tratar de comer unas tres frutas diarias, preferiblemente de estación, dos en la mañana y la de la tarde, en lo posible que sea una banana. En cuanto a los hidratos de carbono, deberían ser pan o budines integrales, siempre en el desayuno y en la merienda. A la hora de los almuerzos, durante los primeros tres días consumir proteínas vegetales, esto es, lentejas, garbanzos (son antidepresivos) y porotos variados. Deben ir acompañados de una abundante porción de vegetales, que estén aderezados con limón, aceite de oliva y sal marina. Por la noche, se recomienda consumir hidratos de carbono, como el arroz integral, quínoa, mijo, fideos integrales y tartas”.

La nutricionista sugirió que “por estos días deberíamos intentar evitar lácteos, aun los que son bajos en grasa,

porque causan inflamación en el organismo; así como las comidas ultraprocesadas y las que son congeladas. Además, no consumir alcohol, gaseosas (aún las cero), aguas saborizadas y jugos industriales”.

En relación a realizar actividad física, dijo que “hay que salir a caminar o desarrollar las rutinas que venimos haciendo, pero por esta semana, tratar de hacerlas en forma cotidiana y agregar dos días con ejercicios de fuerza”, sostuvo, y agregó que “al igual que con la hidratación, hay que tratar de llevar a nuestro cuerpo entre dos y tres litros de agua pura o con limón, menta y jengibre. Además intentar descansar bien, es decir, dormir al menos siete horas durante el descanso nocturno”.