

# Cómo desintoxicarse después de la cena de Año Nuevo

01/01/2024



Las reuniones con amigos, familiares, las emociones, los regalos... Diciembre y sus excesos llegan a su fin con el postre de las **Fiestas**. Después de tantas comidas, dulces y bebidas, es apropiado seguir una serie de **tips y consejos** para darle un descanso al cuerpo y **desintoxicar el organismo**.

## Qué comer después de las Fiestas

### 1) No saltarse comidas

Comer menos no ayudará a que el organismo recupere fuerzas. Como colación, una buena opción es optar por las infusiones que ayuden a la digestión y a eliminar la retención de líquidos. **Los té verde, té de boldo o té de hierbas** son buenas

opciones y también pueden beberse fríos para contrarrestar el calor.

## 2) Beber agua, mucha agua

Después del consumo de alcohol o el exceso de bebidas azucaradas, **beber mucha agua** – en lo posible mineral – se convierte en el aliado número uno para nuestro organismo.

## 3) Verduras de hoja verde

Al vapor, crudas o en caldos son muy buenas opciones para consumir, hidratar y limpiar el cuerpo. También se puede optar por **jugos o batidos** a base de **apio, zanahoria** y frutas como **pera, manzana o naranja** en sus varias combinaciones.

Las **verduras de hoja verde** (**lechuga, acelga, espinaca, rúcula**) ayudan al estómago a limpiarse, aportan antioxidantes y vitaminas. La clorofila que contienen ayuda a eliminar toxinas

## 4) Sumar cereales integrales

Aportan nutrientes y facilitan a la digestión. Solos o acompañados con **un vaso de leche o yogurt** es una buena opción para sumar al desayuno, consumir entre comidas o como postre.

## 5) Pescado antes que carne

Tratar de evitar los **fritos, grasas saturadas** y el **exceso de carne**. Es preferible, en su lugar, consumir también **carnes blancas** – como **pescado o pollo** – a la plancha o al horno.

## 6) Sumar hierbas frescas o especias

También el consumo excesivo de sal. Se puede reemplazar por hierbas frescas o especias como el **perejil**, la **albahaca**, el **jengibre**, la **pimienta**, el **orégano**, y así evitar la retención de líquidos.

## **7) Preparar una rica limonada**

El limón ideal para estar hidratado y, de paso, combatir el calor. Para consumirlo se puede preparar una limonada con limones naturales y agua mineral, dejar el la heladera para que se enfríe y listo.

## **8) Frutas, muchas frutas**

Las frutas complementarán una dieta equilibrada después de las Fiestas aportando vitamina C, fibra, agua con nutrientes, antioxidantes y desintoxicantes.

Fuente: Min