

Consejos para una nutrición saludable en plena época de festejos

28/12/2023



Las festividades de fin de año nos sumergen en un ambiente de alegría, reuniones familiares y, por supuesto, en una mesa cargada de delicias que suelen desafiar nuestras buenas intenciones nutricionales. En la República Argentina, las costumbres festivas suelen ir de la mano con excesos alimenticios, pero según la licenciada en nutrición Adriana Cotela, es posible disfrutar de las celebraciones sin comprometer nuestra salud. “Creo que ya lo tenemos incorporado, que va a haber un exceso. Venimos de un largo año de trabajo, y todos se ven muy cansados al final del año. La clave está en no excederse, especialmente en la alimentación”, comentó Cotela al diario San Rafael y FM Vos 94.5. La profesional enfatizó en la importancia de no descuidar la alimentación durante las festividades. “La idea es recibir el nuevo año con energías renovadas y, ¿por qué no?, con un

balance que responda tanto a las necesidades de nuestro cuerpo como al espíritu festivo". Sugirió además optar por alimentos frescos, frutas e hidratantes como el agua, evitando el consumo excesivo de grasas y alcohol. "Evitar el alcohol puede ser un desafío, pero es crucial. Podemos disfrutar de comidas diferentes, pero la clave está en no excederse", aconsejó. Cotela también recomendó realizar comidas balanceadas a lo largo del día, incluyendo colaciones, y no olvidar la importancia de la actividad física. Aunque la coordinación con el ejercicio puede ser difícil durante esta época, sugiere al menos dos sesiones a la semana. "El descanso es clave, especialmente en esta época del año", sostuvo la licenciada. Asegurar además entre siete y ocho horas diarias de sueño para evitar la pérdida de horas de descanso, que puede dificultar la regulación del azúcar en sangre y aumentar la tendencia a consumir en exceso alimentos ricos en grasas y azúcares. Cuando se produce un exceso alimenticio, Cotela sugirió estrategias para recuperarse. "Optar por ensaladas, verduras y frutas entre comidas puede ayudar a desintoxicar el cuerpo", explica. Recomienda aumentar el consumo de líquidos, especialmente agua, para mantenerse hidratado y favorecer la eliminación de toxinas. "Las aguas saborizadas caseras son una excelente opción para la hidratación. Son económicas y evitan los excesos de azúcares y sodio presentes en muchas bebidas comerciales". También destaca la importancia de mantener porciones controladas y equilibrar las indulgencias con una alimentación completa y variada al día siguiente.