

**COLUMNA****Sofía Godoy Toledo**  
Académica de Nutrición y Dietética  
Universidad San Sebastián

## Alimentación post fiestas

Los días posteriores a las fiestas son una buena oportunidad para incorporar hábitos saludables, que se puedan mantener en el tiempo. Una alimentación sana incluye todos los grupos de alimentos, poniendo especial atención en incluir variedad de frutas y verduras de diferentes colores cada día, pescados y legumbres dos veces a la semana y lácteos diariamente. La hidratación también es importante, recomendándose consumir entre seis a ocho vasos de agua cada día.

Se aconseja no consumir en exceso ni tan frecuentemente los alimentos ultraprocesados como los embutidos, snack salados como papas fritas, galletas, productos de pastelería y bebidas azucaradas, ya que tienen un mayor aporte de azúcares, grasas saturadas y sal.

En el caso de querer bajar de peso, cabe destacar que las dietas hipocalóricas no son adecuadas para

todas las personas; no se recomienda tomar medidas compensatorias que incluyan realizar dietas extremas o muy restrictivas, sobre todo sin asesoramiento profesional. Este tipo de conductas sólo origina deficiencias nutricionales principalmente de vitaminas y minerales, además de falta de energía y ansiedad. Y no son sostenibles en el tiempo.

Es importante no sentir culpa por los alimentos que ingerimos, debemos sanar nuestra relación con la comida y escuchar las señales de hambre y saciedad que nos entrega nuestro cuerpo.

En cuanto a los productos “detox” que ofrece el mercado, no se recomiendan ya que nuestro organismo cumple esa función. Nuestro hígado metaboliza las grasas, los carbohidratos y también el alcohol. Por lo tanto, una alimentación saludable y ejercicio físico serán suficientes.