

¡Hasta 4 kilos podemos ganar este 18! Descubre cómo festejar sanamente

Las Fiestas Patrias son sinónimo de celebración, comida rica y mucho compartir, sobre todo este año donde serán más días de lo habitual. Sin embargo, los excesos pueden pasar factura a nuestra salud, especialmente a nuestro sistema digestivo. Para disfrutar al máximo sin poner en riesgo nuestro bienestar, pon atención a los consejos de expertos de Clínica Indisa.

La empanada, el asado, los choripanes y los completos son protagonistas indiscutibles de estas fechas. Sin embargo, su alto contenido en grasas y sal puede provocar molestias estomacales si se consumen en exceso. Frente a este escenario, es importante recordar que una alimentación balanceada es clave para mantener una buena salud digestiva. Disfrutar de los platos típicos está bien, pero debemos hacerlo con moderación y complementarlos con ensaladas, frutas y verduras.

Otros factores que pueden afectar nuestra salud digestiva durante las fiestas son el consumo excesivo de alcohol, las comidas copiosas antes de dormir y el estrés, que pueden agravar problemas como la acidez, la indigestión y el estreñimiento.

Consejos prácticos para disfrutar sin preocupaciones

Prioriza alimentos frescos y naturales: opta por ensaladas, frutas y verduras para acompañar tus comidas.

Modera el consumo de grasas y azúcares: evita los alimentos procesados y ultraprocesados, y reduce el consumo de bebidas azucaradas.

Hidrátate constantemente: bebe abundante agua durante todo el día para favorecer la digestión.

Come despacio y mastica bien: esto facilita la digestión y evita la sensación de pesadez.

Evita comer en exceso: escucha a tu cuerpo y detente cuando te sientas satisfecho.

Descansa lo suficiente: el sueño es fundamental para que nuestro cuerpo se recupere y funcione correctamente.

¡Celebra con alegría y cuida tu salud!

Las Fiestas Patrias son una oportunidad para compartir en familia y amigos, pero también para cuidar de nosotros mismos. Siguiendo estos consejos, podrás disfrutar de estas celebraciones sin poner en riesgo tu bienestar digestivo.

Recuerda que ante cualquier molestia, puedes consultar con los especialistas de Clínica Indisa que estarán para cuidarte y orientarte.

LAS OPINIONES VERTIDAS EN ESTE ESPACIO SON DE EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE QUIENES LAS EMITEN, Y NO REPRESENTAN NECESARIAMENTE EL PENSAMIENTO DE DIARIO "EL TRABAJO"