

# Seis recomendaciones para recuperarte de los excesos dieciocheros y desintoxicarte

**S**i todavía te pesan en la mente y en el cuerpo los choripanes y las empanadas dieciocheras, ¡tranquilo! Te traemos una serie de recomendaciones para recuperarte de las Fiestas Patrias: sueño, ejercicio y rutina de alimentación es la trilogía para la desintoxicación:

**1-. ¡A acostarse temprano para regenerar el organismo!** Álvaro Vidal, neurólogo de Clínica Somno sostiene que la principal recomendación en términos de descanso y regeneración del cuerpo, es retomar la rutina y acostarse a una hora prudente que nos permita dormir entre 7 y 8 horas. "Con esta cantidad de sueño no sólo el cuerpo y la mente se reponen y descansan, sino que se llevan adelante una serie de procesos regenerativos importantes para que el cuerpo no tienda a presentar otras enfermedades, como la obesidad, la diabetes, entre otras", explica el profesional.

**2. Ejercicio:** Sin duda, luego de esta celebración es un momento más que ideal para comenzar una rutina de ejercicios y bajar esas empanadas y anticuchos. Cynthia Rivero, nutricionista de Grupo Medical, señala que es importante realizar actividad física por al menos 45 minutos diarios. "Caminatas a un ritmo de marcha rápida, trotar, saltar la cuerda o bailar, son buenas ideas para contribuir a aumentar el gasto energético y de esta forma permitir que el organismo 'gaste' la energía extra que guardó durante el fin de semana festivo", señala la experta. Además, el ejercicio contribuye a mejorar la sensibilidad a la acción de la insulina, por lo que ayudará a mantener los niveles de glucosa en rangos normales. Por otra parte, el neurólogo de Clínica Somno recomienda privilegiar el ejercicio en la mañana o a primeras horas de la tarde, "pues si se hace ejercicio cardiovascular de noche, el cuerpo estará con una temperatura corporal alta, que dificultará la conciliación del sueño. Para la noche los ejercicios más adecuados son yoga, pilates o



actividades de meditación".

**3. Hola pescados y mariscos:** Las Fiestas Patrias siempre significan un momento de celebración que, generalmente, giran en torno a la parrilla, la carne y embutidos. En ese contexto, Tamara Dides, nutricionista y embajadora de San José, asegura que "es importante que las personas retomen sus hábitos naturales y saludables disminuyendo idealmente el consumo de carnes rojas y altas en grasa, con el objetivo de favorecer la ingesta de otros alimentos, como pescados y mariscos, ricos en nutrientes y proteínas de buena calidad que nos ayudan a

equilibrar nuestra nutrición". En esa línea, Dides especificó algunos productos que servirán para este tiempo posterior a las Fiestas Patrias: "El jurel, los choritos y el atún son tremendas fuentes de Omega-3, por lo que son muy buenos integrantes en nuestra cocina y perfectos para retomar una adecuada alimentación", remarca Dides.

**4. Agua:** Y mucha. Así de simple: el agua es necesaria para nuestro organismo y se recomienda beber diariamente al menos 30 cc por kilo de peso, es decir, si pesas 80 kg, requieres 2.4 lts de agua. Pero, ¿es realmente tan

necesaria?. Si consideramos que estamos compuestos por más de un 70% de agua, no cabe duda de que es tan imprescindible como respirar. "El agua pura (no jugos ni bebidas) además de mantener al organismo hidratado y contribuir a mantener músculos y articulaciones fuertes, acelera la depuración natural del cuerpo a través de la eliminación de sudor, orina y heces fecales.", explica Cynthia Rivero.

**5. Cereales integrales y legumbres:** Cereales como quinoa, mijo, arroz integral y avena integral o legumbres como porotos, lentejas, garbanzos, soya, chícharos, arvejas o habas, contienen carbohidratos complejos o de absorción lenta y son una buena fuente de proteínas y fibra. "La suma de todo ello genera saciedad con porciones pequeñas, contribuye a un buen metabolismo y aceleran la digestión, cooperando así con la "desintoxicación" tan necesaria post Fiestas Patrias", señala la nutricionista de Grupo Medical.

**6. Cítricos, berries y muchos vegetales crudos:** Son ideales para una "desintoxicación" post 18 por su alto contenido en vitaminas y antioxidantes que ayudarán a contrarrestar los efectos del daño orgánico que generan las comidas copiosas tan propias de estas festividades, las cuales son ricas en colesterol, grasas trans, saturadas e hidrogenadas, azúcares refinados, alcohol y múltiples aditivos alimentarios, por cierto, tan propios de los alimentos procesados y ultra procesados. ¿Cuáles alimentos podrían ayudarnos? Hablamos de frutas como piña, naranja, mandarina, kiwi, arándanos, frambuesas, frutillas y moras, y de todos los vegetales naranjos y rojos como zanahoria, betarraga (crudas), tomates, pimentones amarillos y rojos, así como de toda verdura de color verde oscuro, tales como, espinacas, acelgas, lechugas y brócoli, sin dejar de lado el ajo y la cebolla que son excelentes aliados para fortalecer el sistema inmunológico, indicó Rivero. ☑