



Consejos después de las fiestas de fin de año

Después de los excesos de las fiestas, nos desesperamos por recuperar el equilibrio en la alimentación, así como en nuestro estilo de vida.

Por eso, la mejor forma de recuperar el ritmo que teníamos, desinflamarnos y sentirnos bien con nosotros mismos es restablecer el equilibrio. Aquí te muestro unos sencillos y sanos recursos que pueden ayudarte en este proceso:

1. Reestablece los horarios: Al ser una época que requiere varios días de preparación en cuanto a lo culinario, tus horarios comienzan a desregularse y terminas comiendo el almuerzo por la tarde o la noche. Si sientes que el hambre está golpeando tu puerta, respóndele con una fruta o pequeños snacks de vegetales. Al principio costará acostumbrarse nuevamente a la rutina, pero créeme que va a hacer la diferencia.



2. Consumir frutas y verduras: en variedad de colores es lo mejor porque incorporas antioxidantes. Son geniales para sentirse liviano y eliminar la sensación de hinchazón que nos dan las comidas pesadas. Puedes comerlas crudas o cocidas, el resultado es el mismo. La idea es reducir las grasas a través del consumo de alimentos naturales. Puedes hacerte batidos, ensaladas mezclando frutas y verduras, gelatina sin azúcar, jugos naturales etc.

3. Que el agua sea tu aliado: No hay mejor forma de eliminar toxinas que tomar al menos dos litros de agua diariamente. El agua es la mejor bebida, sin calorías, que te hidrata sabiamente y que puede darte saciedad si la ingieres durante el almuerzo y la cena o antes de empezar a comer. Busca diferentes formas de tomar agua, puedes hacer licuados, helados caseros o algún té o infusión helada o fría.

4. No dejes de comer: La peor opción que podemos elegir y menos si estas antes, durante o después de un tratamiento oncológico, es ayunar o no comer sólidos y sólo tomar líquidos, pues sólo conseguiremos perder peso de manera temporal, pero junto a éste, nos faltará energía y nutrientes y esto no será favorecedor en la recuperación. Entonces, realizar todas las comidas diarias,



o si estas en tratamiento y este te afecta el apetito de **5 a 6 comidas** durante el día en pocas cantidades c/u, y no saltarse el desayuno es primordial para calmar el apetito y recuperar la dieta saludable.

5. Recupera el movimiento: Así como la alimentación saludable requiere de su rescate, también mereces volver a la rutina de ejercicios que realizabas, y si no lo hacías iniciarlo este año, e incluso, puedes incluir cambios, nuevas disciplinas o más intensidad y duración de acuerdo a lo que tu cuerpo. De esta forma, no sólo favorecerás el adecuado funcionamiento del organismo, sino que te relajarás, le dirás adiós al estrés y te llenarás de energía para seguir adelante.



La recomendación final, pero no menos importante: No hagas ayuno para compensar todo lo que comiste en estas fechas. Ese tipo de restricciones alimentarias no sirven, promueven el atracón y no son conductas saludables. Siempre tienen que ir de la mano de la asesoría de tu nutricionista o médico tratante.

Dra. Meyryn Carrillo

Médico y Cirujano, Máster en Nutrición Clínica y Oncológica.



CENTRO MÉDICO DE RADIOTERAPIA SIGLO XXI

Tels: (506) 2290-3475 | 2290-3481

Dirección: Clínica de Radioterapia Siglo XXI San José, Costa Rica, La Uruca, de las Bodegas de la Imprenta Nacional 75 metros oeste y 25 metros al sur.