



Fecha: 04/01/2016
Fuente: HOY X HOY - SANTIAGO-CHILE
Pag: 11
Art: 2
Título: ALIMENTOS PARA RESTITUIRSE LUEGO DE LAS FIESTAS

Tamaño: 17,4x15
Cm2: 260,9

Tiraje: 101.000
Lectoría: 252.500
Estimación: □

Alimentos para restituirse luego de las fiestas

Tres expertos entregaron consejos a **hoyxhoy** para limpiar el cuerpo en esta época.

Valentina Pavez

Se terminaron las fiestas de fin de año, aunque muchos chilenos aún las sienten o, al menos, sus efectos.

En estos últimos días de celebración, coinciden los especialistas, una persona pudo subir hasta dos kilos, debido al consumo de alcohol y alimentos ricos en grasas saturadas que elevan las cantidades normales de calorías.

Carolina Valdebenito, docente de la carrera de Nutrición de la Universidad de las Américas explicó que es bastante común que en esta época del año aumenten las

urgencias por enfermedades derivadas de una mala alimentación. Por esta razón, la especialista sugirió una dieta que contenga "alimentos diuréticos como las frutas y verduras, ya que son nutritivos y favorecen la salud. Idealmente, verduras de hojas verdes como la achicoria, la lechuga o la espinaca". La docente también agregó que para personas con otras afecciones, como cálculos a la vesícula o meteorismo, es mejor "cambiar el tipo de preparación de las carnes, cocinándolas a la plancha o al horno y en ningún caso fritas. También, en vez de mayonesa se puede usar yogur natural y agregar aditivos na-

turales como el ciboulette". Catalina Miranda, nutricionista jefe de Ainchile.cl e Hipnodieta.cl, coincidió con Valdebenito y aseguró que lo ideal es priorizar el consumo de alimentos libres de

proteínas. "La sandía, la piña, el pomelo y otras frutas ácidas ayudan a la salud. Es recomendable un ayuno de frutas después del Año Nuevo. El jugo de manzanas es un buen desintoxicante que sirve para limpiar el hígado". Respecto al consumo de alcohol, Miranda dijo que "al ser un concentrado de carbohidratos puede provocar una subida de la glicemia. Es bueno intercalar el trago con vasos de agua para evitar mayores problemas y la deshidratación".

En tanto, Valentina Arriagada, nutricionista de la Clínica de la Universidad Católica, detalló además que el arroz es un alimento que ayudaría



Fecha: 04/01/2016

Fuente: HOY X HOY - SANTIAGO-CHILE

Pag: 11

Art: 3

Título: ALIMENTOS PARA RESTITUIRSE LUEGO DE LAS FIESTAS

Tamaño: 11,4x14,3

Cm2: 163,4

Tiraje: 101.000

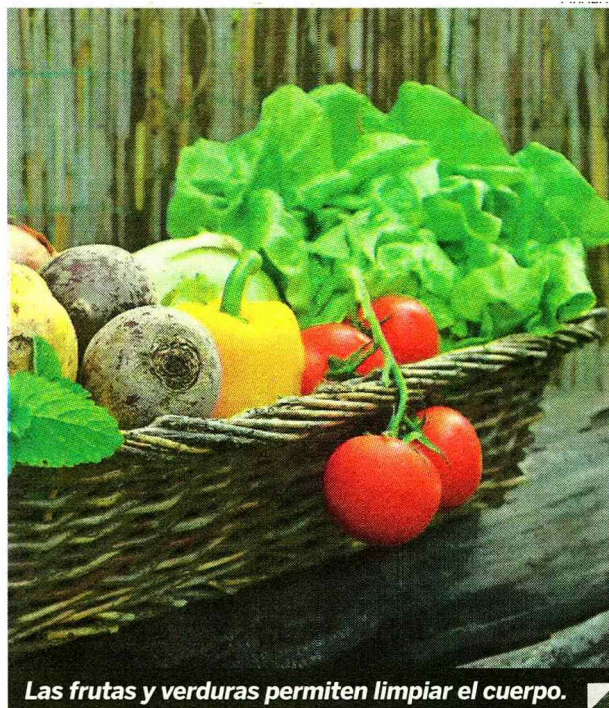
Lectoría: 252.500

Estimación:

a evitar diarreas producidas por la mala alimentación durante las fiestas: "Es bueno incorporar menor cantidad de fibra al sistema digestivo para que éste pueda descansar. Además del arroz, los tallarines también tienen un bajo aporte de esta. En caso de estreñimiento, en cambio, las ciruelas o pasas pueden

ayudar a regular la digestión, porque son alimentos altos en fibra".

Para relajar el sistema digestivo, además, Arriagada sugirió el consumo de agua de orégano, boldo o manzanilla y tomar bebidas isotónicas o sales de rehidratación para que el traspase no juegue una mala pasada.



Las frutas y verduras permiten limpiar el cuerpo.

«Es bueno incorporar menos fibra para que el sistema digestivo descansa».

VALENTINA ARRIAGADA
NUTRICIONISTA