

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
20/09/2014	EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)	16	2	EVITE INCLUIR GRASAS, BEBIDAS GASEOSAS Y ALCOHOL EN SU DIETA EXCESOS DEL "18" SE PUEDEN MITIGAR CON ALIMENTOS RICOS EN FIBRA Y AGUA



*El consumo de verduras de distintos colores y sabores, y de frutas, sea en forma natural o como jugo, aportará distintas vitaminas y también fibra, primordial para facilitar el tránsito intestinal.*

EVITE INCLUIR GRASAS, BEBIDAS GASEOSAS Y ALCOHOL EN SU DIETA

## Excesos del "18" se pueden mitigar con alimentos ricos en fibra y agua

Una celebración con dos feriados oficiales seguidos del fin de semana se pueden transformar en algunos kilos extra, problemas digestivos y/o estomacales. Primordial es consumir menos calorías y gastar más energía para recuperar el peso y para desintoxicar a su organismo.

### RECOMENDACIONES

El nutricionista de la UDD, Mauricio Ríos, afirma que es posible ayudar al organismo a limpiarse de los excesos del "18", siendo la alimentación posterior a la fiestas un aspecto fundamental. Para desintoxicarse, siga los siguientes consejos.

**-Consumir líquidos:** mantener una adecuada hidratación es fundamental para desintoxicar el cuerpo y evitar la deshidratación que podría provocar el consumo excesivo de alcohol o las transgresiones intestinales. La cantidad de agua está dada por el mínimo necesario para mantener el equilibrio celular o por la cantidad de agua perdida. Por otro lado, evite el consumo de bebidas gaseosas azucaradas, jugos concentrados o jugos en polvo, utilice frutas cocidas y consuma agua de cocción por ejemplo o elabore jugos de fruta natural.

**-Incluya frutas y verduras:** estos alimentos no sólo contienen vitaminas con distintas propiedades cada una, sino que también fibra, por lo que ayudan a regular el tránsito intestinal. En el caso de las verduras es importante mezclar distintos colores y sabores. Para las frutas hay que preferirlas de forma natural o como jugo. El profesional explica que en este caso se deben preparar y consumir de inmediato para aprovechar su aporte vitamínico.

**-Ingiera infusiones:** consumir hierbas como manzanilla o menta, puede contribuir a la hidratación y a la digestión de alimentos. Es importante ingerirlos de preferencia con endulzantes. Son recomendables, sobre todo, después de una comida abundante.

**-Evite grasas:** carnes grasas, mayonesa, embutidos como longanizas, hamburguesas o vienesas no deberían incluirse en la dieta post "18", por el contrario utilice carnes blancas como pollo, pavo o pescado, idealmente preparados a la plancha, cocidos o al vapor. Es ideal que las proteínas se acompañen verduras. También incluya lácteos descremados y cereales integrales.

**-Realice actividad física:** el ejercicio ayuda a gastar energía y de esta forma contribuye a la pérdida de peso. Además genera un feedback, acelerando la actividad del sistema linfático, lo que favorece al drenaje de éste. La actividad física siempre debe ser acompañada de una adecuada ingesta de líquido. La recomendación es realizar, mínimo, treinta minutos diarios.

EE

En esta época no sólo el vino y la cerveza están presentes, muchas personas agregan chicha a su ingesta, que como se trata de un producto fermentado, puede causar más problemas gastrointestinales".

Alexandra Willeke,  
docente Enfermería, UST

EE

Hay que evitar el uso de bebidas energéticas, muchas de ellas contienen un aporte importante de cafeína, alimento que es un potente diurético y que por eso podría contribuir a la pérdida de agua".

Mauricio Ríos,  
nutricionista, UDD

El consumo de infusiones de hierba como manzanilla, bailahuén o menta, ayuda a desintoxicar el cuerpo. Es ideal ingerirlas tras una comida abundante.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
20/09/2014	EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)	16	3	EVITE INCLUIR GRASAS, BEBIDAS GASEOSAS Y ALCOHOL EN SU DIETA EXCESOS DEL " 18" SE PUEDEN MITIGAR CON ALIMENTOS RICOS EN FIBRA Y AGUA

**POR NATALIA QUIERO SANZ**  
 natalia.quiero@diarioelsur.cl

No es desconocido que el consumo de alimentos propios de las celebraciones de Fiestas Patrias, muchos de ellos con un alto contenido de grasas, provoca que la ingesta calórica diaria supere al gasto generado y la cantidad recomendada, lo que fácilmente se puede traducir en algunos kilos extra al finalizar el festejo. Así lo han asegurado los expertos, tal como el nutricionista Mauricio Ríos, coordinador de Metabolismo y Composición Corporal de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, quien explica que para recuperar el peso anterior a las fiestas hay que generar un balance negativo desde el punto de vista calórico. La ecuación es simple: consumir menos calorías y gastar más energía es igual a volver al peso normal.

#### EXCESO DE PROTEÍNAS

No obstante, las consecuencias de la alimentación dieciochera no sólo se relacionan con el peso, sino que también con otros aspectos de la salud. En ese sentido, el profesional cuenta que el consumo de alimentos altos en proteínas como las carnes rojas y blancas, y los embutidos, entre otros, pueden dañar la función del riñón. Es que las proteínas, al ser consumidas, son degradadas hasta aminoácidos y pequeños polipéptidos que ingresan a nuestro organismo para cumplir diversas funciones como reparación y división celular, transporte o la formación de enzimas, por mencionar algunas. Pero, "cuando se consume una cantidad superior a la necesaria, es el riñón el encargado de eliminar el exceso, lo que implica una sobrecarga de la función renal, pudiendo ocasionar en el largo plazo un daño en este órgano, principalmente si el consumo de agua no es el adecuado para facilitar su labor excretora", explica.

Dado lo anterior es que las personas que podrían verse más afecta-

das por este consumo excesivo de proteínas son aquellas que tienen alguna enfermedad renal.

Asimismo, el nutricionista agrega que los pacientes con diabetes mellitus deben cuidar de la ingesta de hidratos de carbono diario para evitar alzas de glicemia (nivel de azúcar en la sangre), por lo que enfatiza en que es fundamental asegurar, en este tipo de pacientes, el consumo de líquidos, evitando aquellos con azúcar e ingiriendo idealmente agua en forma natural.

#### TRANSGRESIÓN INTESTINAL

La sobrecarga digestiva puede influir en la demora del vaciamiento gástrico, sobre todo, considerando que las carnes se demoran más en ser digeridas. Aumento de la grasa abdominal, distensión o hinchazón, malestar estomacal, flatulencia, náuseas, vómitos o sensación de pesadez son algunas de las consecuencias de los excesos dieciocheros.

Pero, comúnmente llamadas intoxicaciones, las transgresiones intestinales, también pueden ser frecuentes durante las Fiestas Patrias. Alexandra Willeke, docente de la escuela de Enfermería de la Universidad Santo Tomás Concepción, dice que éstas se producen por una ingesta excesiva de alimentos de distintas composiciones, vale decir, consumir una mezcla de hidratos de carbono, grasas, proteínas además de alcohol, entre otros. Justamente, una combinación típica de las Fiestas Patrias. "En esta época no sólo el vino y la cerveza están presentes, muchas personas agregan chicha a su ingesta, que como se trata de un producto fermentado, puede causar más problemas gastrointestinales", puntualiza.

Náuseas, vómitos y sensación de plenitud abdominal característica, son los malestares físicos que suelen enfrentar las personas que presentan este tipo de cuadros, pero

además de estos síntomas, "el mayor riesgo está asociado a presentar una gastroenteritis aguda y gastritis. A más largo plazo también existe riesgo de enfermedades cardiovasculares, pues se incrementan los niveles de colesterol y el au-

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
20/09/2014	EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)	16	4	EVITE INCLUIR GRASAS, BEBIDAS GASEOSAS Y ALCOHOL EN SU DIETA EXCESOS DEL "18" SE PUEDEN MITIGAR CON ALIMENTOS RICOS EN FIBRA Y AGUA

mento de peso", sostiene.

Si se enfrenta a un cuadro de este tipo y como un hábito para mantener al organismo en buenas condiciones físicas-nutricionales, la profesional dice que la primera medida que se debe tener en cuen-

ta es consumir las porciones adecuadas de alimentos, lo que está dado por los requerimientos para cada persona según su edad. Seguido de eso, enfatiza en que no hay que sobrecargar la capacidad abdominal y hay que evitar el consumo excesivo de grasas mezcladas con alcohol, así como también es importante realizar combinaciones como proteínas con vegetales o hidratos de carbono con vegetales.

Cuenta también que la ingesta de infusiones de hierbas es también beneficiosa, pues éstas tienen propiedades medicinales. Manzanilla, bailahuén, menta, hinojo, ruda y orégano pueden ayudar a evitar la flatulencia y sensación de plenitud abdominal, por lo que su consumo es muy recomendado, sobre todo después de comidas abundantes.

#### DESINTOXICAR

La buena noticia es que ante este daño que se le puede causar al organismo debido a la ingesta calórica excesiva y las combinaciones perjudiciales, se puede colaborar con la eliminación de sustancias residuales de la digestión.

Mauricio Ríos dice que para ello el consumo de alimentos antioxidantes es fundamental. Un ejemplo son aquellos ricos en vitamina C como los cítricos. "Naranja, pomelo, frutillas, arándanos, frambuesa o piña, son alimentos que nos pueden aportar, además, fibra, la que nos ayudará a regular nuestro tránsito intestinal", cuenta. Eso sí, pacientes con antecedentes de gastritis, úlcera gástrica o duodenal

deben restarse del uso de éstos y preferir verduras con este mismo aporte de fibra, pero que mediante otras vitaminas entregan antioxidantes, como las de colores fuertes: betarraga, zanahoria, lechuga y/o acelga.

Y es que consumir una cantidad adecuada de frutas y verduras, en el caso de estas últimas mezclando distintos colores y sabores, así como mantener una ingesta adecuada de agua y evitar el consumo de alimentos grasos, prefiriendo las carnes magras, los lácteos descremados y los cereales integrales, son aspectos fundamentales para ayudar a desintoxicar el cuerpo de los excesos del "18".

#### EVITE LA DESHIDRATACIÓN

La deshidratación es también uno de los riesgos de las intoxicaciones dice Alexandra Willeke, y son los niños y los adultos mayores quienes se pueden ver más afectados, pues pierden líquido con mayor facilidad a través de los vómitos y diarrea. Es por lo mismo que al enfrentarse a este tipo de cuadros lo recomendable es seguir un régimen líquido a tolerancia durante algunos días con el objetivo de prevenir la deshidratación y, luego, continuar con régimen blando.

No obstante, este déficit de agua puede ser también una de las consecuencias relevantes del consumo de alcohol en cantidades elevadas o más frecuente que en días normales, tal como ocurre durante el festejo dieciochero.

Mauricio Ríos explica que es, entonces, primordial asegurar el consumo mínimo de agua, en el que se recomienda para una persona adulta que se ingiera 30 ml por cada kilogramo de peso, es decir un hombre de 70 kilos debe consumir un mínimo de 2,1 litros de agua diaria para mantener un estado de homeostasis celular (equilibrio).

En ese sentido, dice que "hay que evitar el uso de bebidas energéticas, muchas de ellas contienen un aporte importante de cafeína, alimento que es un potente diurético y que por eso podría contribuir a la pérdida de agua y, con ello, a una deshidratación si los niveles de ingesta o reserva son mínimos, o se están utilizando de manera importante".