

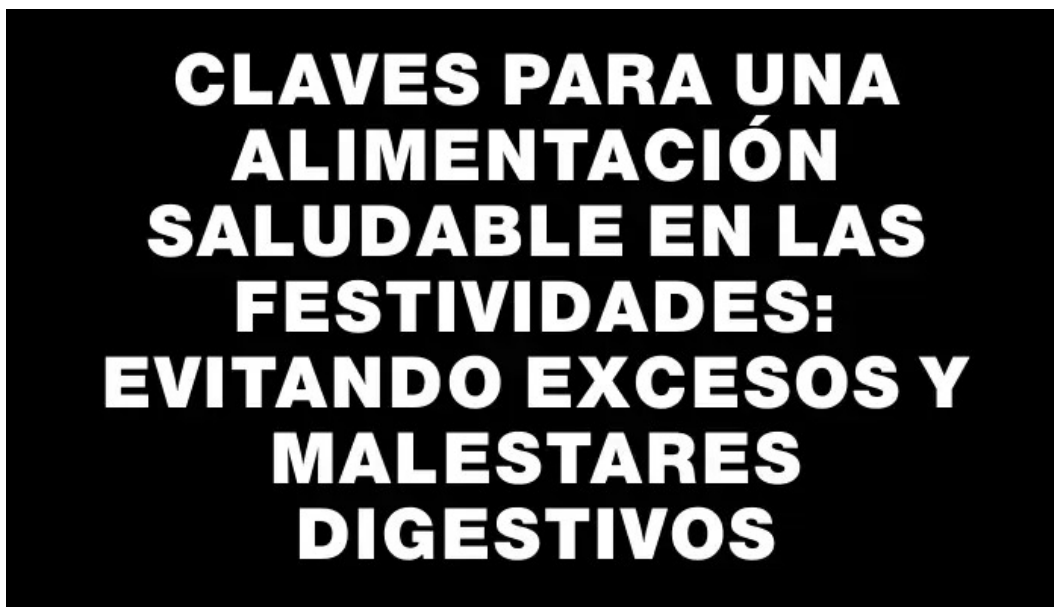
Claves para una alimentación saludable en las festividades: Evitando excesos y malestares digestivos

Principal



Publicada el: 24/12/24	Visitas: 37
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 22	Puntaje: 3.7

https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/claves-para-una-alimentacion-saludable-en-las-festividades-evitando-excesos-y-malestares-digestivos_12580.php



Principal

*Claves para una alimentación saludable en las festividades:
Evitando excesos y malestares digestivos*

Consejos esenciales para mantener una alimentación equilibrada durante las festividades: Cómo prevenir excesos y cuidar tu bienestar digestivo.

Consejos para Disfrutar de las Fiestas sin Excesos

Las reuniones, cenas y despedidas que acompañan las fiestas tradicionales son momentos de alegría y disfrute.

No obstante, también suelen ser épocas propensas a los excesos. La indigestión puede convertirse en un problema al intentar retomar la rutina, y por ello, este informe especial de Telenoche ofrece recomendaciones de nutrición para sobreponerse al malestar.

Las mesas festivas representan una variedad de gustos y costumbres que pueden llevarnos a perder el control en nuestras elecciones alimentarias.

Desde picadas y sidra, hasta asados, turroneos y pan dulce, todo lo consumido en pocos días puede repercutir en nuestra salud.

Según estadísticas, durante las festividades es común que las personas aumenten su peso entre medio y cinco kilos.

Sin embargo, es posible gestionar las comidas, subrayando la importancia de ser conscientes de nuestras elecciones.

Recomendaciones de la Nutricionista Raquel Villegas

La nutricionista Raquel Villegas propone diversas estrategias para disfrutar de las fiestas sin vulnerar nuestra salud: **Porciones Pequeñas:** Elegir platos de tamaño reducido puede ayudar a controlar la cantidad consumida.

Picadas Saludables: Priorizar opciones saludables como hummus, queso untado y crackers de semillas con avena, además de probar mayonesas de remolacha o zanahoria.

Moderación en el Alcohol: Es importante limitar el consumo de bebidas alcohólicas para evitar efectos adversos en la salud.

Postres Controlados: Se recomienda disfrutar de los postres en porciones controladas, sin necesidad de eliminarlos por completo.

Aumento de Verduras: Incorporar un mayor consumo de verduras en los días posteriores a las celebraciones puede contribuir a una mejor digestión.

Siguiendo estos consejos, es posible disfrutar de las fiestas manteniendo una buena salud y evitando los malestares comunes que pueden surgir tras los excesos.

Aquí se encuentra el informe completo: [Embed]

Fuente: Telenoche

Imágenes

CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS FESTIVIDADES: EVITANDO EXCESOS Y MALESTARES DIGESTIVOS

Claves para una alimentación saludable en las festividades evitando excesos y malestares digestivos

Tags

elecciones, fiestas, nutricionista, picadas, posible, consejos, informe, nuestras, recomendaciones, festividades, nuestra, excesos

Noticias relacionadas

- 4.3 *** *Celebraciones tradicionales: cómo mantener el equilibrio en la alimentación y prevenir los “atracones” por excesos festivos*
- 4.9 *** *Las fiestas tradicionales: su impacto en nuestras emociones al reflexionar sobre un año que pasó*
- 4.1 *** *Operativo en el Prado: Dos jóvenes arrestados, un vehículo y un arma confiscada en la lucha contra las picadas*
- 4.6 *** *Protege tu piel este verano: recomendaciones imprescindibles de expertos para lucir un rostro y cuerpo radiantes y saludables*
- 4.3 *** *Las picadas hacen su regreso triunfal a Cams, ¡una celebración del automovilismo que no te podés perder!*
- 4.8 *** *Las emocionantes picadas regresan a Cams, ¡no te las podés perder!*
- 4.3 *** *Habitantes registran picadas frente a Kibón; autoridades impusieron 180 sanciones en Prado y la rambla*
- 4.4 *** *Un joven sufre lesiones tras picada de motos, pero se resalta un plan piloto para regular estas competencias*

4.4 * *Participó en picadas en los accesos a Montevideo, provocó un accidente múltiple y se dio a la fuga*

3.9 * *Una opción sencilla, nutritiva y exquisita: Turrón de chocolate para saborear en estas festividades navideñas*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos

noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo