



Consejos para la alimentación de los mayores tras los excesos de la Navidad

09-01-2015

Las fiestas de Navidad suelen ser una época de excesos, y tras ellas, conviene volver a los buenos hábitos y tener en cuenta una serie de consejos y pautas para la alimentación de los mayores, como señalan desde Lepant Residencial.

En época de Navidades tanto jóvenes como mayores, en casa como en residencias, se hacen excesos de comida y bebida. Son muy típicas las comidas más copiosas de lo habitual, los brindis con cava o el consumo de dulces en abundancia (turrónes, polvorones, neulas...). Los excesos navideños, sin embargo, repercuten en la salud, aparece la sensación de hinchazón y se está más deshidratado. Por este motivo, es muy importante, después de las fiestas, volver a acostumbrar al cuerpo a una dieta más ligera e introducir una serie de alimentos que ayudan a desintoxicar al cuerpo de los excesos.

Desde **Lepant Residencial** comentan que es muy aconsejable que las personas mayores beban mucha agua, ayuda a que el cuerpo se deshaga de los residuos que han dejado los excesos de las fiestas, rehidratará el cuerpo y reducirá la retención de líquidos. Además, si se le añade limón, ayudará a desintoxicar y a quemar las grasas acumuladas. También se recomienda tomar agua en forma de caldos suaves, por ejemplo, antes de cada comida se puede tomar un vaso.

Por otro lado, las verduras de hoja verde ayudan al cuerpo a deshacerse de las toxinas, sobre todo las espinacas y las alcachofas, que favorecen la digestión y son buenas para el hígado y la vesícula. Del mismo modo, el té verde, tomado por la mañana y por la noche, también es muy beneficioso por su acción desintoxicante. Los alimentos como el pan, la pasta o los cereales mejor que sean integrales, ya que su alto contenido en fibra favorecerá la eliminación de toxinas.

Por último, es conveniente comer fruta, que seguramente se ha tenido olvidada durante las fiestas (¡menos las uvas!). La fruta contiene vitaminas, fibra y antioxidantes. Beber zumos de fruta también es muy positivo porque son muy depurativos, aunque deben ser naturales, no envasados, y deben tomarse justo después de exprimidos.