

Alimentación y vitalidad después de las fiestas



Se acaban las fechas señaladas, volvemos a la rutina y a nuestros buenos hábitos, si es que los habíamos dejado apartados durante estos días.

Sostener el nuevo año con energía puede verse comprometido cuando nos vemos inmersos en el ritmo de vida acelerado, malos hábitos alimentarios y falta de ejercicio físico. También los cambios de estación pueden comprometer nuestra vitalidad.

Por otro lado, los nutrientes y una correcta alimentación son fundamentales para tener energía durante todo el día.

Para sentirse bien, aparte del consumo de alimentos adecuados y que nos aporten vitalidad, es aconsejable mantener unos horarios regulares de comidas y de sueño para que nuestro organismo no se sienta decaído y sin fuerza.

Alimentos para un correcto funcionamiento de nuestro organismo y que nos aportaran energía

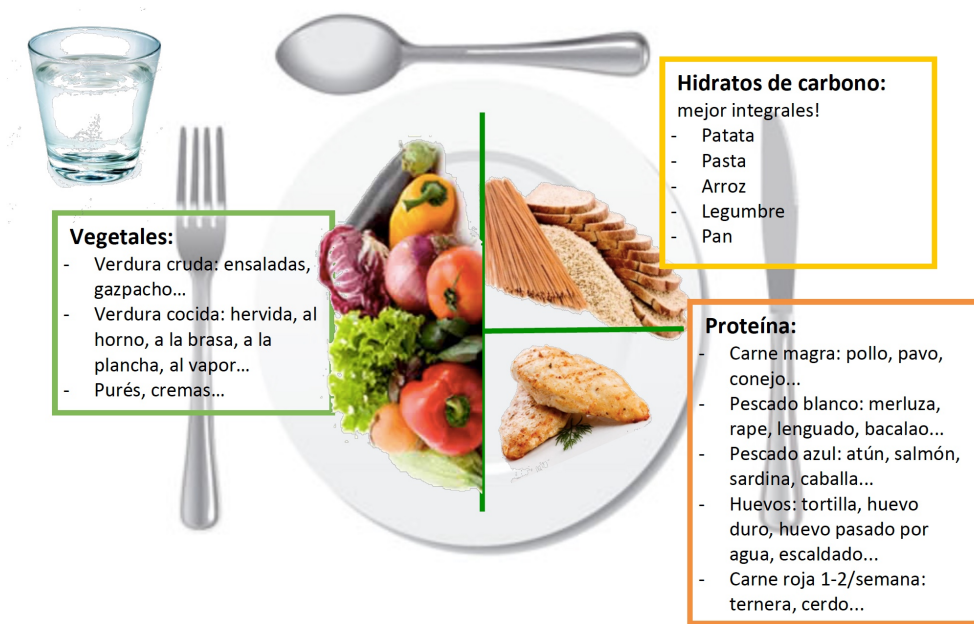
Los alimentos vegetales como las frutas frescas y hortalizas nos aportan principalmente agua, vitaminas y minerales. Estos nutrientes juegan un papel fundamental sobre el estado de ánimo, ya que participan directamente en algunas de las funciones que desempeña el sistema nervioso.

Los hidratos de carbono presentes en legumbres, cereales integrales y tubérculos, nos aportaran gasolina a nuestro cuerpo. Por su energía directa al organismo será adecuado que estén presentes en alguna de las comidas principales.

Tomar frutas desecadas o frutos secos como almendras, avellanas, anacardos y/o nueces en las comidas entre horas, principalmente si se va a practicar alguna actividad física, aportan energía al organismo.

El **desayuno** podría contribuir a un mejor beneficio intelectual en el periodo de la mañana. Saltarse la primera comida puede provocar decaimiento, falta de concentración e incluso mal humor. Comer alimentos sanos por la mañana nos ayudaran a enfrentar el día con más vitalidad. Algunos ejemplos serían la fruta (preferiblemente entera), un yogur natural o kéfir, queso fresco, cereales poco procesados como los copos de avena, grasas saludables como semillas, frutos secos o aguacate y proteínas como el huevo o frutos secos.

Las comidas principales, aparte de vegetales (verduras, hortalizas) y proteínas (preferiblemente magras como aves, pescados o huevos), se pueden completar con hidratos de carbono complejos. La proporción que se recomienda es la que se puede apreciar en la foto referente al método del plato: que los vegetales sean un 50% de tu comida, seguido de un 25% de proteínas e hidratos de carbono.



Un sueño reparador por la noche es fundamental para tener fuerza durante el día siguiente, y el tipo de alimentación que se realice antes de acostarse puede afectar directamente.

La **cena** deberá ser ligera y que tenga lugar como mínimo dos horas antes de ir a la cama. Son recomendables las ensaladas completas que incluyan de base cualquier alimento vegetal, y completarlas con alimentos proteicos (queso fresco, carnes blancas, huevo, pescados como atún, sardinas, bacalao...). También se puede sustituir la ensalada por verduras cocidas (horno, vapor, planxa o en forma de purés). Un lácteo natural o una infusión como postre serían también adecuados.

Si una alimentación de estas características resulta insuficiente, se podría plantear, siempre bajo el control de un profesional, el empleo de complementos multivitamínicos o de minerales.