



## Resaca: Alimentos para comer y consejos para evitarla

### Descripción

El alcohol nunca figura en un lugar destacado en la lista de adiciones saludables a nuestra dieta. Y aunque podría mentir y decir que soy completamente sobria, durante la temporada de fiestas, me encanta una copa o dos de champán. ¡celebrar! Pero con mayores cantidades de alcohol, aumenta el riesgo de resaca, lo que no es muy divertido para nadie. Entonces, ¿cómo puedes evitar pasar la temporada de fiestas sufriendo las consecuencias de toda la alegría? ¡Al comer los alimentos adecuados antes y después de beber, por supuesto! Aquí, reúno los mejores alimentos para agregar a su dieta el día y después de su fiesta de Navidad para tener la mejor oportunidad de evitar la resaca.

### Qué comer antes de beber

En primer lugar, es muy importante asegurarse de comer algo. Mucha gente va directamente a tomar algo después del trabajo y sigue adelante, olvidándose de comer, lo cual es una receta para el desastre. Asegurarse de comer una comida adecuada antes de comenzar a beber reducirá drásticamente sus posibilidades de tener resaca.

[La Nutricionista Kim Pearson](#) dice: “Antes de beber, opte por una comida que combine proteínas, grasas saludables y carbohidratos de liberación lenta. Los aminoácidos en las proteínas ayudan a respaldar el proceso de desintoxicación del hígado, mientras que los alimentos ricos en antioxidantes te ayudarán a protegerte de los dañinos radicales libres que genera el alcohol “. Algo como pescado con arroz integral y verduras es perfecto como cena previa a la fiesta, o si estás organizando una cena, prueba una receta de pilaf de verduras y arroz integral.

Durante la noche, alterne sus bebidas con agua y trate de seguir con la misma bebida si puede.

### Qué comer por la mañana después de beber

Lo primero que querrás a la mañana siguiente es un gran vaso de agua, y siempre pongo una Berocca para reponer las vitaminas B. El cardo mariano es otra buena vitamina para tomar, ya que ayuda a mantener el hígado. El agua de coco es una buena opción después del alcohol, ya que no

solo te rehidrata, sino que también tiene un alto contenido de electrolitos.

“La mañana después de beber, su desayuno debe estar compuesto por los mismos componentes clave, carbohidratos de liberación lenta, proteínas y grasas saludables”, dice Kim. “Los carbohidratos ayudarán a calmar el estómago, pero evite los carbohidratos refinados y opte por una alternativa saludable como la avena”.

Las gachas de avena cubiertas con fruta (asegúrese de incluir plátano, que tiene un alto contenido de magnesio) y nueces son una excelente opción, o por supuesto, los huevos y el aguacate sobre tostadas de centeno son un excelente desayuno. De hecho, ¿por qué no reservar un brunch para la mañana siguiente para que pueda tener un informe completo con amigos mientras disfruta de su desayuno para combatir la resaca?

**Fecha de creación**

diciembre 2020