

# Visión Osedeiv

UN SHOCK DE ENERGÍA PARA EL FIN DE AÑO:

## IMPULSÁ TU microbiota

UNA GUÍA DE CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN CON MEJORES RUTINAS Y NUEVOS HÁBITOS DESTINADOS A FORTALECERTE.



Si queremos recargar combustible en esta última parte del año es imprescindible una alimentación rica en proteínas y fibra. Con algunos ajustes en las comidas principales y nuevas ideas de *snacks* que cuidan la microbiota intestinal podemos cumplir todos los planes y disfrutar más del día a día.



## Alimentación vigorizante

para recuperar fuerza y disfrutar

En la recta final del año, que tiene por delante las fiestas y después las ansiadas vacaciones, es esperable que decaiga la energía y sintamos que no tenemos la fuerza o las ganas necesarias para ocuparnos de los compromisos laborales, familiares y sociales que implican estos meses. En ese escenario, la alimentación juega un rol clave. Las proteínas son fundamentales para el suministro de energía, ya que transportan el oxígeno por todo el cuerpo a través de la sangre y ayudan a regenerar las células. También contribuyen a la producción de anticuerpos que combaten infecciones y algunas enfermedades, y son esenciales para conservar o aumentar la masa muscular. Por su parte, la fibra ayuda a cuidar la microbiota, una de las palabras estrella de 2024 en la búsqueda del autocuidado desde una perspectiva saludable.



### LOS CUATRO JINETES DEL apocalipsis energético

Aunque sean tentadores, estos cuatro grupos atentan contra el objetivo de ganar vitalidad.



**AZÚCAR REFINADA**  
Provoca picos de insulina que derivan en fatiga cuando el nivel vuelve a bajar.



**ALCOHOL EN EXCESO**  
Beber mucho altera el sueño REM y nos deja somnolientos al día siguiente.



**ULTRAPROCESADOS**  
Contienen grasas y aditivos que sobrecargan el sistema digestivo.



**CAFEÍNA**  
Consumida en exceso genera ansiedad que desgasta la energía.



### PERSONALIZÁ TU ESTRATEGIA ANTIFATIGA

Informarnos y escuchar consejos es importante, pero la clave es encontrar una dinámica que se adapte al estilo de vida propio. Algunas personas trabajan en la oficina y otras desde su casa y cada situación ofrece beneficios pero tiene retos particulares. Por eso, aunque estemos todo el día encerrados o volvamos tarde, el desafío es no copiar a otros sino personalizar los hábitos para poder sostenerlos.

## Microbiota: la clave del bienestar

En el último tiempo se está dando cada vez más importancia al cuidado de la microbiota o flora intestinal, que es la colonia de bacterias benéficas que realizan la digestión de los alimentos. Según la Asociación Científica para Probióticos y Prebióticos (ISAPP), estas bacterias ayudan a mantener una buena estructura en la pared intestinal, evitando que bacterias nocivas ingresen al torrente sanguíneo.

Además, una microbiota saludable mantiene activas las células del intestino para que produzcan vitaminas y neurotransmisores como la serotonina. La revisión "Microbiota intestinal y salud", publicada en la revista *Gastroenterología y Hepatología* en 2021, analizó distintos estudios científicos y sostiene que las bacterias del sistema digestivo influyen en la síntesis de serotonina, conocida como la "hormona de la felicidad", esencial para regular el sueño y mejorar el estado de ánimo.

### Ponela en acción

Para tener una microbiota fuerte y equilibrada es fundamental incorporar alimentos ricos en...

- PROBIÓTICOS**  
Microorganismos vivos, como las bacterias y levaduras beneficiosas que contiene el yogur.
- PREBIÓTICOS**  
Sustancias que estimulan el crecimiento de las bacterias buenas del intestino grueso. Los podés encontrar en bananas, hortalizas de hojas verdes, cebolla, ajo y soja.
- POSBIÓTICOS**  
Microorganismos no vivos que también generan efectos positivos en la salud y son una alternativa cuando la barrera intestinal está debilitada y no conviene consumir bacterias vivas. Se encuentran en el yogur, queso cottage, el suero de leche, el chucrut, etc.

### AJUSTES, SUSTITUCIONES Y CAMBIOS DE HÁBITOS

Para ir en orden al planificar estos cambios, empecemos por el desayuno. El objetivo es obtener energía después de horas sin comer y lograr una saciedad suficiente para evitar el picoteo. ¿Cuál es el principal desafío? El reto es **cambiar el chip del clásico desayuno argentino de café o mate con harinas**. A la mañana lo ideal es consumir alimentos saludables y de bajo aporte calórico y, en ese camino, las proteínas son esenciales. Podemos obtenerlas de huevos, mantequilla de maní, frutas secas, avena, semillas y yogur. Sumar lácteos siempre brinda mayor saciedad.

Aunque desterrar costumbres no es fácil, si los nuevos hábitos se sostienen pronto se convierten en rutinas. Por ejemplo, se puede empezar reemplazando gradualmente las galletitas por frutas o agregando un huevo al desayuno habitual. Con el tiempo, el cuerpo "agradece" estos cambios y aparece una sensación de vitalidad.



Si bien la yerba mate tiene muchas propiedades, no proporciona la energía necesaria para comenzar el día. Lo mejor es dejar esa infusión para media mañana, como un refuerzo.



### El combustible invisible

El agua no aporta energía, pero su falta provoca cansancio mental y físico y disminuye el rendimiento. Distintos estudios demostraron que la deshidratación afecta la memoria e induce al déficit de atención, aunque estos síntomas desaparecen al volver a consumir agua. Además, muchas personas desaparecen al sentir la sensación de sed con la de apetito y comen en momentos en los que no necesitan calorías. La solución es simple: **tener siempre a mano una botella de agua**. No jugo, no té helado, no gaseosa dietética, siempre agua.

### SNACKS SALUDABLES Y RENDIDORES

Un truco para no caer en tentaciones poco convenientes es tener preparados tentempiés dentro de los parámetros de la alimentación energética. Compartimos cinco ideas deliciosas:



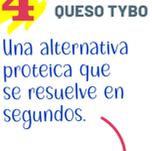
**1 BATIDOS DE FRUTAS Y SEMILLAS**  
Nutritivos y refrescantes.



**2 QUINOA CON BANANA, AVENA Y MIEL**  
Una opción energética y muy saciadora.



**3 GALLETAS CASERAS DE AVENA Y FRUTAS**  
Ideales para calmar los antojos dulces.



**4 ROLLITOS DE QUESO TYBO**  
Una alternativa proteica que se resuelve en segundos.



**5 BASTONCITOS DE ZANAHORIA CON HUMUS**  
Crujientes y ricos en fibra.

### DOS CONSEJOS PARA LA NOCHE

Con la llegada del calor hay dos cambios de costumbres que son fuertes pero aportan grandes beneficios:



**1 SER MEDIDOS CON LAS CANTIDADES**

Esto favorece la digestión, permite un mejor descanso y redonda en un amanecer más ligero y con mayor energía.



**2 PRESTAR ATENCIÓN AL HORARIO**

En la Argentina tendemos a cenar muy tarde y eso dificulta la digestión. Lo recomendable es comer al menos dos o tres horas antes de acostarse para darle al organismo el tiempo suficiente para procesar los alimentos.

### ¿Sabías que...?

Incorporar algunos o todos estos hábitos sin dudas ayuda a transitar con más equilibrio y vitalidad las semanas en las que abundan las reuniones de fin de año, compensando los excesos típicos de esas fechas.

