



COMIDA POST VACACIONES: CÓMO RETOMAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA SIN DIETAS RESTRICTIVAS

Después de las vacaciones, es común sentir que los horarios de comida se desordenaron, que las porciones aumentaron y que hubo un mayor consumo de alimentos altos en azúcares, grasas y sodio. En Chile, donde los asados, celebraciones y comidas fuera de casa suelen ser parte del descanso, volver a una alimentación equilibrada no implica "hacer dieta", sino retomar de forma gradual hábitos saludables y sostenibles. Así lo explica Perla Valenzuela, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, quien enfatiza que el foco no debe estar en la restricción, sino en el orden y el equilibrio. "Después de un periodo de mayor desorden alimentario, el cuerpo necesita regularidad más que castigo. Saltarse comidas o restringir en exceso suele generar más ansiedad y descontrol", señala. Uno de los pri-



Perla Valenzuela,
Académica de
Nutrición y Dietética de la
Universidad Andrés Bello

meros pasos para volver a una rutina saludable es reordenar los horarios de alimentación. Retomar el desayuno, almuerzo y once o cena en tiempos relativamente estables ayuda a regular el apetito y a disminuir el consumo de colaciones poco saludables durante el día. Intentar "compensar" los excesos dejando de comer suele producir el efecto contrario y aumenta el riesgo de atracones posteriores. En cuanto a las porciones, la clave no está en comer menos, sino en equilibrar el plato. Priorizar preparaciones caseras y servir cantidades adecuadas permite ajustar naturalmente la ingesta sin recurrir a dietas extremas. Comer con atención, sin pantallas y reconociendo las señales de saciedad, es una herramienta simple pero muy efectiva para evitar excesos involuntarios. Respecto a la calidad de los alimentos, se recomienda volver a una base

rica en frutas y verduras de estación, legumbres, pescados, huevos, lácteos bajos en grasa y cereales integrales, productos accesibles y habituales en nuestro país. Estos alimentos aportan fibra, proteínas y micronutrientes que favorecen la digestión, ayudan a controlar el apetito y contribuyen a recuperar la energía tras el periodo de vacaciones. La hidratación también cumple un rol clave en este proceso. Aumentar el consumo de agua y disminuir las bebidas azucaradas o con alto contenido de sodio ayuda a mejorar el tránsito intestinal y a reducir la sensación de hinchazón, frecuente después de semanas de comidas más saladas o procesadas. Finalmente, la académica recalca que una alimentación saludable se construye en el tiempo. "Evitar las dietas restrictivas y los mensajes de culpa permite una relación más sana con la comida y resultados más duraderos. La constancia y la flexibilidad son mucho más efectivas que cualquier plan extremo", afirma.

LA ACADÉMICA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO, PERLA VALENZUELA, ENTREGA CLAVES PARA REORGANIZAR HORARIOS, PORCIONES Y TIPOS DE ALIMENTOS TRAS SEMANAS DE DESORDEN ALIMENTARIO