

# Vacaciones y alimentación: cómo relajarse sin perder la rutina

**Nutricionista de la Universidad de Talca entrega recomendaciones para mantener hábitos saludables durante el verano sin dejar de disfrutar el período de descanso.**



Con la llegada del verano y el inicio de las vacaciones para muchas personas, las rutinas diarias tienden a flexibilizarse, especialmente en lo que respecta a la alimentación y la actividad física. Cambios en los horarios, mayor vida social y el descanso propio de esta época pueden influir en los hábitos, por lo que mantener cierto equilibrio se vuelve clave para disfrutar el período estival sin mayores dificultades

al momento de retomar la rutina.

“Tendemos a levantarnos y acostarnos más tarde, lo que alarga el día, especialmente en la noche, y eso muchas veces se traduce en un mayor consumo de alimentos, sobre todo picoteos”, recalcó Mauricio Orellana, académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca.

En ese contexto, el especialista entregó una serie de reco-

mendaciones para disfrutar del descanso sin abandonar por completo los hábitos saludables. La primera de ellas es la hidratación. “Con las altas temperaturas, una buena hidratación es fundamental. A mayor calor, mayor debería ser el consumo de agua”, enfatiza. Otro punto clave es privilegiar los alimentos propios de la temporada. “Las frutas y verduras de estación son una excelente alternativa: son más

frescas, más económicas y aportan nutrientes esenciales”, explicó Orellana. Para quienes suelen picotear en la noche, sugiere optar por opciones menos calóricas, como frutas o bastones de verduras, por ejemplo: apio o zanahoria. Respecto a las comidas principales, el académico aclaró que no se trata de eliminar ciertos alimentos, sino de buscar un mayor equilibrio. “Podemos disfrutar de un asado, pero en vez de acompañarlo con papas, arroz u otros alimentos más calóricos, es mejor priorizar las verduras y proteínas de buena calidad”, indicó el nutricionista.

## Actividad física

La actividad física también cumple un rol relevante durante el verano. Si bien, el experto reconoce que las rutinas pueden cambiar, recomienda no abandonarlas por completo. “Idealmente, mantener al menos dos o tres sesiones de ejercicio a la semana, cuidando los horarios para evitar el sol fuerte, ya sea entrenando temprano

en la mañana o al atardecer”, señaló.

Además, recalcó que las vacaciones pueden ser una oportunidad para incorporar movimiento de manera cotidiana. “Caminar más, evitar el uso del auto cuando sea posible o volver a usar la bicicleta, son formas simples de mantenerse activo”, agregó.

Finalmente, el nutricionista subrayó la importancia de no caer en los extremos. “Culturalmente tendemos a pensar que en vacaciones todo vale y que en marzo recién retomamos los hábitos. El problema es que el cuerpo se acostumbra a comer en abundancia, y después cuesta mucho más regular el apetito”, explica.

En ese sentido, mantener horarios y porciones similares a las del resto del año puede facilitar el regreso a la rutina. “No se trata de restringirse, sino de no abandonar completamente la estructura alimentaria. Cuesta, pero se puede lograr, y el beneficio se nota cuando llega marzo”, concluyó Orellana.