

Vuelta a clases: El desafío de retomar los hábitos alimentarios tras el verano

El fin del periodo estival trae consigo el término de una etapa de mayor libertad, pero también el reto de recuperar la estructura en la alimentación, el sueño y las rutinas. Retomar estos hábitos es fundamental para proteger el bienestar infantil en el inicio del año escolar (Murillo, 2023).

Con el término de las vacaciones de verano, muchas familias notan que los niños se han acostumbrado a acostarse más tarde, comer a distintas horas y pedir más dulces o snacks de lo habitual. Lo que durante meses fue una flexibilidad marcada por el descanso, de pronto debe dar paso nuevamente a la rutina del colegio. Y con ello, aparecen también las dudas y preocupaciones de madres y padres sobre cómo enfrentar este retorno.

Este escenario es más común de lo que parece. Durante el periodo escolar, los niños mantienen una estructura que organiza su día con horarios definidos. Sin

embargo, al finalizar las vacaciones, es necesario volver a esa estructura que favorece el desarrollo y el descanso. El autocuidado y los hábitos saludables son pilares esenciales para el bienestar físico y mental de la población.

Cuando la rutina se vuelve demasiado relajada, es frecuente que los niños disminuyan el consumo de frutas, verduras y lácteos, y aumenten la ingesta de ultraprocesados. A esto se suma un mayor tiempo frente a pantallas y menos actividad física. Para muchos padres, esta transición puede generar frustración. Sin embargo, los especialistas señalan que estos cambios no deben interpretarse como un retroceso, sino como una adaptación a un periodo distinto que ahora llega a su fin (Murillo, 2023). La



clave está en encontrar un equilibrio para volver a la normalidad. Por ejemplo, compartir las comidas en familia o definir momentos específicos para el uso de pantallas ayuda a recuperar la sensación de orden.

El entorno familiar cumple un rol fundamental en este proceso. Los niños aprenden observando;

cuando ven a los adultos participar en una alimentación equilibrada, es más probable que adopten esas conductas. Existe una relación directa entre las prácticas nutricionales de los padres y los hábitos de los hijos. Una estrategia útil basada en las GABAS chilenas es involucrarlos en la preparación de los alimentos, planificar juntos las colaciones escolares, etc. Esto puede favorecer su disposición a comer mejor en este nuevo ciclo (Minsal, 2022). Algunos de los tips recomendados para la adaptación de estos hábitos es la estimulación de manera adecuada en cuanto a la alimentación por parte del cuidador del menor, disponer de alimentos saludables dentro del hogar para incentivar su consumo y comprender las señales de saciedad del menor (Murillo, 2023).

El descanso es otro aspecto clave, cuando no existen límites claros, el uso de pantallas hasta tarde dificulta que el cuerpo se

prepare para dormir. Establecer pequeñas rutinas, como reducir los dispositivos en la noche, favorece un descanso adecuado. Bajas horas de sueño se ven estrechamente relacionadas con el crecimiento, desarrollo motor y cognitivo, regulación emocional (Lin, 2022), según directrices en niños mayores a 2 años la duración en pantallas debe ser menor a 1 hora (OMS, 2019).

Es importante entender que el fin de las vacaciones no es un enemigo de los hábitos saludables. Ya que los hábitos son costumbres que las personas adquieren durante su vida a partir de conductas que repiten con regularidad (MINSAL, 2012). Es una oportunidad para fortalecerlos desde un enfoque realista. Los cambios no ocurren de un día para otro. Pequeños avances, como incorporar una fruta al día o mejorar los horarios de sueño, ya representan un paso importante para el año que comienza. Lo esencial es acompañar y generar un ambiente positivo en torno a la alimentación y el bienestar.

Escrito por:

Catalina Araya Castillo
 Interna de Nutrición y Dietética,
 Universidad Católica del Norte