

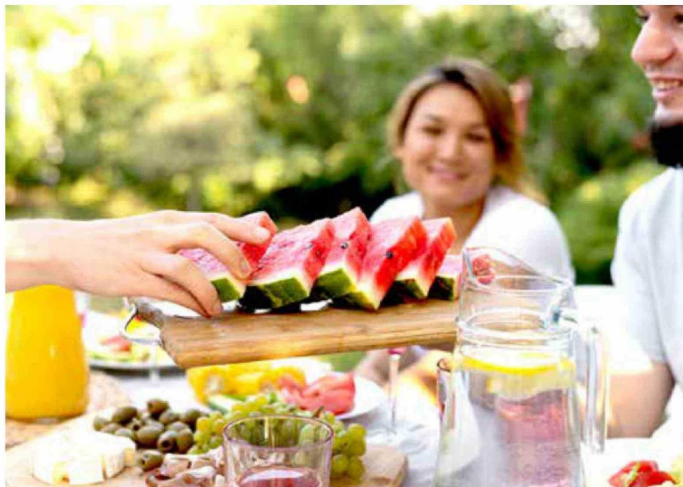
Fecha: 04-02-2026
 Medio: La Prensa de Curicó
 Supl.: La Prensa de Curicó
 Tipo: Noticia general
 Título: Académico de la Universidad de Talca entrega claves para mantener el equilibrio nutricional en vacaciones

Pág.: 7
 Cm2: 360,3
 VPE: \$ 465.811

Tiraje: 4.200
 Lectoría: 12.600
 Favorabilidad: ☐ No Definida

ACONSEJA COMO RELAJARSE SIN PERDER LA RUTINA

Académico de la Universidad de Talca entrega claves para mantener el equilibrio nutricional en vacaciones



Las frutas y verduras son una opción fresca, saludable y económica para el verano.

• Mauricio Orellana comparte estrategias para que el cambio de rutina no desencadene en un descuido de los hábitos saludables.

TALCA. Con la llegada de febrero, son muchas las familias que optan por salir de vacaciones o realizar actividades que les permitan distraerse de la rutina del trabajo diario. Sin embargo, expertos advierten que la licencia para dejar de lado los buenos hábitos, puede volver incluso más difi-

cultosa la vuelta a la normalidad en marzo tras el acostumbramiento del organismo. Entre las principales recomendaciones del experto, la hidratación constante encabeza la lista al tratarse de un consumo vital para la regulación térmica además para el rendimiento físico y

mental. Sumado a esto, el agua es necesaria para la correcta circulación de la sangre, el trabajo de filtrado de toxinas de los riñones y para evitar que la piel se reseque con el despiadado sol de verano. "Con las altas temperaturas, una buena hidratación es fundamental. A mayor calor, mayor debería ser el consumo de agua", señaló el académico. Pasando a los alimentos, la recomendación es aprovechar frutas y verduras de estación al tratarse de ejemplares frescos, económicos y nutritivos para incorporar en la dieta. En caso de asistir a un asado, Orellana recomienda combinar la proteína con vegetales en lugar de acompañamientos pesados como arroz o papas. En esta misma línea, advierte que las vacaciones muchas veces significan cambios en los horarios de sueño que desencadenan en más comidas al día tratándose mayormente de "picoteos". Por esto, aconseja reemplazar los tradicionales snacks con palitos de vegetales como apio o zanahoria para suplir el

antojo sin descuidar la salud.

MOVERSE

En cuanto a la actividad física, el académico recomienda aprovechar el tiempo para realizar actividades al aire libre y movilizarse sin hacer uso del automóvil debido a que la intención no es mantener un entrenamiento riguroso, pero si evitar el sedentarismo total. La frecuencia recomendada es de al menos 2 o 3 sesiones por semana teniendo en consideración que sea en horarios prudentes como en

la mañana o al atardecer para evitar el mayor punto de radiación solar. De la mano con lo anterior, el nutricionista apunta que la licencia para descuidar los hábitos puede volver incluso más complicada la vuelta a la cotidianidad del mes marzo. "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", explicó.