LITORALPRESS

Fecha: 20-09-2023
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Noticia general
Título: El después de Fiestas Patrias

Pág. : 8
Cm2: 242,8
VPE: $ 395.026

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: No Definida

El después de Fiestas Patrias

Si eres de esas personas que durante las fiestas patrias logró mantener sus hábitos de alimentación y actividad física adecuados, felicidades. La pregunta surge cuando eres del grupo que celebra las fiestas patrias con harto asado, empanadas, terremotos y otros, seguramente después de la celebración viene la pregunta ¿y ahora qué?

Y sí, es cierto que una persona puede subir entre 1 y 5 kilos durante las fiestas patrias, lo que muchas veces provoca un sentimiento de culpa y querer tomar acciones que den resultados rápidos. Lo primero que debemos intentar evitar, es el sentimiento de culpa. La comida no sólo tiene la función de nutrir, sino que tiene una función social, compartir con la familia y los amigos, distraerse, disfrutar. Cómo dicen, "lo comido y lo bailado…", por lo tanto, evitar la culpa debiese ser nuestra primera medida.

Lo segundo, evitar las conductas compensatorias. No existe la dieta mágica para recuperar rápidamente lo aumentado, ese jugo détox que nos va a reiniciar ni alimentos con propiedades milagrosas. Si eres de los que no hace ejercicio fuerte habitualmente, el incorporarlo de un momento a otro podría traer más consecuencias negativas que positivas. Todas las acciones deben ser llevadas a cabo paulatinamente, pero procurando que sean duraderas en el tiempo. Entre estas acciones podemos considerar:

Retoma tu alimentación cómo lo hacías previo a las fiestas o mejórala. Procura incorporar frutas y verduras, que, entre muchos beneficios, destaca por la fibra, que ayuda a prevenir el estreñimiento, reducir el colesterol, controlar la glicemia y promover la sensación de saciedad.

Disminuye el consumo de frituras y alimentos ultra procesados.

Bebe abundante agua. El agua es fundamental para el buen funcionamiento de los órganos como el hígado y el riñón, por lo que un adecuado consumo de agua ayudará a eliminar toxinas y desechos.

Realizar actividad física: Si previo a las fiestas llevabas una rutina de entrenamiento, retómala. No es necesario que aumentes la intensidad, pero sí que la retomes de manera constante. Por el contrario, si no realizabas ejercicio, es un buen momento para empezar. Que comiences con una caminata de 30 minutos al día a pasó rápido, empezarás a notar la diferencia.

Disminuye el consumo de carnes rojas por unos días. Prefiere los pescados o carnes blancas como pollo o pavo. También puedes incluir proteínas de origen vegetal como las legumbres.

No te desesperes. El estrés crónico provocará ansiedad que la mayoría de las veces viene asociada a un aumento del apetito y de consumo de alimentos considerados "poco saludables".

Relájate, recuerda lo bien que lo pasaste, que fueron un par de días y que ahora es momento de volver a cuidarte.

Consulta con un especialista. Si después de unos días o semanas no te sientes del todo bien, no dudes en visitar a un especialista, ya sea médico, nutricionista o nutriólogo que te ayude a comprender lo que sucede y te acompañe en el proceso.

Es importante recordar que no debemos centrarnos en el peso. El peso es una más de muchas variables que intervienen en tu salud, cómo la alimentación, actividad física, descanso, cuidado mental etc.

Tu salud no está determinada sólo por lo que haces un par de días, si no que es el resultado de un conjunto de decisiones que tomas día a día.

Para terminar, una frase que me gusta mucho: "Los médicos no te harán saludable. Los nutricionistas no te harán delgado. Los maestros no te harán inteligente. Los gurús no te calmarán. Los mentores no te harán rico.

En última instancia, tienes que asumir la responsabilidad. Sálvate a ti mismo " (Ravikant Naval).

Javier Maruri Vargas
Académico Nutrición y Dietética
Universidad Andrés Bello