

Postvacaciones: evite las dietas restrictivas y no se salte las comidas para bajar el peso adquirido

Eludir comer frente a una pantalla puede contribuir al metabolismo, sumado a tomar agua por sobre bebidas azucaradas.

V.B.V.

Las vacaciones son un tiempo de excesos, desajustes y descanso de la rutina, un quiebre que puede desajustar incluso la pesa del baño, tras la permisividad con los postres de verano, frutas y tragos llenos de calorías. Volver no es fácil, menos a la dieta, aunque "después de un periodo de mayores desorden alimentario, el cuerpo necesita regularidad más que castigo", aconsejó la académica de Nutrición en la Universidad Andrés Bello (UNAB), Perla Valenzuela. "Saltarse comidas o restringir en exceso suele generar más ansiedad y descontrol", agregó la docente, por lo que uno de los primeros pasos para volver a la rutina saludable es reordenar los horarios.

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", señaló la nutricionista, porque "intentar compensar los excesos dejando de comer suele producir el efecto contrario y aumenta el riesgo de



SHUTTERSTOCK

El relajó vacacional y la degustación de preparaciones fuera de lo común mueven la báscula.

atracones posteriores".

Este equilibrio también se tiene que reflejar en el plato, mediante preparaciones caseras en cantidades adecuadas, que permitan "ajustar naturalmente la ingesta sin recurrir a dietas extremas", señaló Valenzuela.

Otro aspecto que contribuye a recuperar la armonía en la alimentación diaria tras semanas de descontrol

“Compensar” los excesos dejando de comer (...) aumenta el riesgo de atracones posteriores.

PERLA VALENZUELA
NUTRICIONISTA

es "comer con atención, sin pantallas y reconociendo las señales de saciedad", ya que esto permite "evitar excesos involuntarios".

QUÉ ALIMENTOS

La académica recomendó poner en los platos frutas y verduras de la estación, acompañadas por legumbres, pescados, huevos, lácteos bajos en grasa y cereales

integrales.

"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", destacó Valenzuela.

La hidratación asimismo es clave en este proceso y la recomendación es la de toda la vida: tome agua y dismi-



6 a 8 VASOS

de agua diarios ayudan al tránsito intestinal y recuperar el peso habitual.

EVITAR LA CULPA

por los excesos ayuda a mantener una relación sana con los alimentos.

nuya el consumo de bebidas azucaradas o con alto contenido de sodio, a fin de mejorar el tránsito intestinal y reducir la sensación de hinchazón, "frecuente después de semanas de comidas más saladas o procesadas".

La académica dijo que "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".

Llevar al trabajo frutas, yogur natural o frutos secos es una buena idea para evitar el consumo de snacks ultraprocesados entre comidas, sumado a tomar entre seis y ocho vasos de agua al día. "Las infusiones sin azúcar también contribuyen a una buena hidratación", afirmó la docente.