

VOLVER A LA RUTINA, UNA OPORTUNIDAD PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN Y CUIDAR LA SALUD

- **Planificar las comidas, aumentar el consumo de productos frescos y recuperar el ejercicio son algunas de las claves para afrontar el regreso a la vida cotidiana, tras el período vacacional**



Con el final del verano y la vuelta a la rutina laboral y familiar, recuperar unos hábitos saludables se convierte en una buena oportunidad para mejorar la alimentación y cuidar la salud. Durante las vacaciones es habitual modificar los horarios, comer fuera de casa con mayor frecuencia, aumentar el consumo de determinados alimentos o bebidas y reducir la actividad física, por lo que retomar progresivamente una rutina equilibrada puede ayudar a recuperar el bienestar físico y mental, según afirma Lourdes de la Bastida,

nutricionista del Hospital Quirónsalud Córdoba. Lourdes de la Bastida señala que “una rutina saludable no se limita únicamente a la alimentación, sino que incluye también la actividad física, un descanso adecuado, una buena calidad del sueño y la gestión del estrés”, y subraya la importancia de recuperar estos hábitos “sin planteamientos excesivamente exigentes que puedan generar frustración”.

En este sentido, recomienda comenzar por objetivos específicos, medibles, alcanzables y realistas. “No es necesario cambiarlo todo de golpe. Pequeñas modificaciones pueden ser un buen punto de partida y, en mi experiencia, aproximadamente a la semana los pacientes suelen empezar a interiorizar los cambios pautados”, señala.

La organización es uno de los principales aliados para mantener una alimentación equilibrada cuando se retoma el ritmo laboral. Planificar las comidas de la semana y elaborar previamente la lista de la compra permite disponer de los alimentos necesarios y reduce la improvisación, que puede favorecer elecciones menos saludables, explica la nutricionista.

También es recomendable establecer unos horarios de comida adaptados a las circunstancias laborales y familiares de cada persona. En estas primeras semanas después del verano, Lourdes de la Bastida aconseja recuperar el protagonismo de los alimentos frescos y de temporada e incorporar preparaciones sencillas como verduras, ensaladas de legumbres, gazpachos o cremas de verduras.

Otro cambio sencillo que puede incorporarse desde el principio es aumentar el consumo de fruta. “Tomar dos o tres piezas al día, repartidas en las diferentes ingestas, es una modificación fácil de introducir y nos ayuda a conseguir una alimentación más completa y nutritiva”, apunta Lourdes de la Bastida.

Sin prohibiciones ni dietas extremas

La vuelta de las vacaciones también puede llevar a algunas personas a plantearse dietas muy restrictivas para compensar los excesos del verano. Sin embargo, la especialista considera que este enfoque puede ser contraproducente. “No es necesario eliminar completamente el azúcar o los alimentos ultraprocesados, pero sí reducir su consumo de forma significativa y priorizar los alimentos frescos y las fuentes naturales de azúcar”, explica.

La prohibición absoluta de determinados productos tampoco suele ser una estrategia adecuada, especialmente cuando se busca perder peso. “Cuanto más se prohíbe un alimento, más pueden aumentar las ganas de consumirlo y esto puede generar ansiedad”, advierte. Por ello, la clave está en aprender a elegir y en realizar una sustitución progresiva de determinados productos por alternativas más saludables. Una estrategia que, además de facilitar el mantenimiento de los cambios a largo plazo, contribuye a mejorar el bienestar y a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con hábitos de vida poco saludables, como la obesidad, la diabetes o la hipertensión.

La actividad física constituye otro de los pilares de una rutina saludable. Para las personas que llevan una vida sedentaria, la recomendación no tiene por qué pasar inicialmente por realizar ejercicio intenso, sino por incorporar más movimiento a la vida cotidiana. “Es importante que cada persona encuentre una actividad que le guste, pero caminar 30 minutos al día puede ser un primer paso para empezar a movernos un poco más”, señala la nutricionista. También propone aprovechar las actividades cotidianas para aumentar la actividad física, como utilizar las escaleras en lugar del ascensor, bajarse del autobús una parada antes o aparcar el coche algo más lejos del lugar de destino.

De esta forma, la vuelta a la rutina puede convertirse no solo en el final de las vacaciones, sino también en una oportunidad para revisar los hábitos y establecer pequeños cambios que contribuyan a mejorar la salud. “Cada persona debe valorar su situación y elegir aquellos cambios que le resulten más fáciles de incorporar”, concluye Lourdes de la Bastida.