

HÁBITOS SALUDABLES

Volver a la rutina: una oportunidad para mejorar la alimentación y la salud

También es recomendable establecer unos horarios de comida adaptados a las circunstancias laborales



Recomiendan comenzar por objetivos específicos, medibles, alcanzables y realistas.

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.

Tal y como ha indicado el Hospital Quirónsalud en una nota, Lourdes de la Bastida señala que “una rutina salu-

dable 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. ● E. P.