



Cómo retomar hábitos saludables

Javier Maruri Vargas
Académico Nutrición y Dietética
Universidad Andrés Bello,
Concepción



Después de Fiestas Patrias es común preguntarse cómo volver a una rutina saludable, especialmente si los días de celebración estuvieron llenos de asados, empanadas y terremotos. Si eres de los que mantuvo sus hábitos de alimentación y ejercicio, felicidades. Sin embargo, si te dejaste llevar por la festividad, es importante recordar que lo primero que debes hacer es evitar la culpa. La comida no solo cumple una función nutritiva, también tiene un fuerte componente social: compartir con seres queridos, disfrutar del momento y desconectar son parte de la experiencia. Por eso, sentir culpa por unos días de exceso no tiene sentido.

El siguiente paso es evitar conductas compensatorias. No existen soluciones mágicas que te ayuden a perder rápidamente los kilos ganados. Ni las dietas extremas ni los jugos detox resolverán el problema de un día para otro, y someterte a rutinas de ejercicio intensas, si no estás acostumbrado, podría traer más problemas que beneficios. Lo importante es retomar los buenos hábitos de manera progresiva y asegurarse de que sean sostenibles en el tiempo.

Una buena forma de comenzar es volviendo a una alimentación equilibrada. Incorpora nuevamente frutas y verduras, que no solo aportan vitaminas y minerales, sino que son ricas en fibra, lo que ayuda a controlar el colesterol, mejorar la digestión y generar una sensación de saciedad. También es recomendable reducir el consumo de frituras y alimentos ultraprocesados, que suelen ser más difíciles de digerir y menos nutritivos.

Mantener una adecuada hidratación es clave. Beber agua en cantidad suficiente es fundamental para que órganos como el hígado y los riñones funcionen bien, y también para ayudar al cuerpo a eliminar toxinas. Si te sientes pesado o con malestar tras los excesos, el agua puede ser tu mejor aliada.

En cuanto a la actividad física, si ya tenías una rutina, es el momento de retomarla, sin necesidad de aumentar la intensidad de manera brusca. Y si no solías hacer ejercicio, puedes comenzar con actividades sencillas, como caminar 30 minutos al día a un ritmo rápido. Lo importante es ser constante, más que buscar resultados rápidos.

Otra recomendación es disminuir el consumo de carnes rojas por unos días. Optar por pescados, carnes blancas como el pollo o el pavo, o incluso proteínas vegetales como las legumbres, te ayudarán a sentirte más liviano y aportará variedad a tu dieta.

Es esencial no caer en la desesperación. El estrés y la ansiedad provocados por la preocupación sobre lo que comiste pueden llevarte a un círculo vicioso de más comida poco saludable. Lo mejor es relajarse, recordar lo bien que lo pasaste durante las fiestas y entender que un par de días no definen tu salud.

Si después de unos días no te sientes del todo bien o no logras recuperar tus hábitos, no dudes en consultar a un especialista. Un nutricionista o un médico puede guiarte y ofrecerte consejos personalizados según tus necesidades.

El número en la balanza es solo uno de los muchos factores que influyen en tu salud. Lo que realmente importa es la suma de decisiones diarias, como una buena alimentación, actividad física regular, descanso adecuado y bienestar mental. Tu salud es el reflejo de un conjunto de hábitos a largo plazo, no solo de lo que haces en un par de días festivos.