

**COLUMNA**

**Nut. Dyana Sepúlveda Caro**  
Académica de Nutrición y Dietética  
Universidad San Sebastián

**Alimentación para mejorar el estado nutricional**

Se acerca el buen tiempo y con los días más primaverales surge la inquietud por bajar de peso. Para iniciar una rutina que permita mejorar el estado nutricional, lo primero es la hidratación adecuada. Se recomienda aumentar el consumo de agua (6 a 8 vasos al día), infusiones sin azúcar y alimentos ricos en agua como frutas y verduras. También se aconseja incorporar alimentos ricos en fibra (vegetales, cereales integrales) para mejorar la digestión y promover la eliminación de toxinas. De igual modo, realizar actividad física suave, como caminatas, ayuda a mejorar el metabolismo y disminuir la sensación de pesadez.

Es importante considerar que para llevar una rutina alimentaria balanceada se debe priorizar el consumo de frutas y verduras frescas, proteínas magras (pollo, pescado, legumbres) y carbohidratos complejos de mejor calidad (arroz integral, quínoa). Asimismo, mantener horarios regulares de comidas y evitar los excesos ayudará a reestablecer el equilibrio. También es importante reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, grasas

saturadas y carbohidratos simples (azúcares).

Si se quiere bajar de peso, no es buena idea hacer dietas estrictas o restricciones severas, sino realizar pequeñas mejoras diarias: incluir más vegetales en cada comida, aumentar la actividad física y dormir bien. Además, planificar comidas deliciosas, pero saludables, hará que el proceso sea más ameno.

Se pueden incorporar nuevas prácticas como mindful eating o alimentación consciente. Esto implica prestar atención plena a lo que comemos, disfrutando de cada bocado, y escuchando las señales de hambre y saciedad de nuestro cuerpo. Al practicar esta técnica, no solo disfrutamos más de los alimentos, sino que también reducimos el riesgo de comer en exceso. Tomarse el tiempo para sentarse y disfrutar de las comidas, masticar lentamente, y apreciar los sabores y texturas ayudan a reconectar con nuestras necesidades nutricionales. Este enfoque permite que el proceso no se sienta restrictivo, sino como una oportunidad para cuidar nuestro cuerpo y bienestar.