

## Retomar hábitos saludables

● 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 sólo 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 sólo aportan vitami-

nas 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.

*Javier Maruri Vargas*  
*Académico Nutrición y Dietética,*