

Salirse de la dieta en vacaciones: ¿Es saludable postergar los hábitos?

La dieta suele ser uno de los aspectos más afectados durante las vacaciones. Esto debido a que, en medio del relajo, el buen clima y el estar fuera del ambiente natural pueden aumentar la tentación de dejar de lado los hábitos saludables.

El **Dr. Jean Camousseigt, nutriólogo de Clínica Dávila**, comenta: “Romper hábitos puede tener consecuencias perjudiciales como un incremento significativo de peso debido a los cambios en la rutina, horarios y mayor consumo calórico”.

Anuncio Patrocinado

Así, entre los riesgos potenciales, está la posibilidad de desarrollar una gastroenteritis aguda. “También, aquellos pacientes con riesgo cardiovascular o diabetes deben ser especialmente cautelosos, ya que una despreocupación durante las vacaciones podría desencadenar complicaciones graves como un coma diabético o descontrol en la glicemia”, detalla el especialista.

La **Dra. Susana Velasco, líder del Centro de Obesidad de Clínica Ciudad del Mar**, agrega: “Desviarse de la rutina alimentaria impacta en los niveles hormonales, aumentando la resistencia a la insulina y el riesgo metabólico a largo plazo. Este desequilibrio temporal en la dieta, caracterizado por el exceso calórico vacacional, provoca fluctuaciones en los niveles de glucosa y resulta en un aumento de peso”.

WAV PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**



Frente a ello, y para mantenerse saludable, **Paulina Mella, nutricionista de Clínica Dávila Vespucio**, sugiere: "Optar por alimentos sin azúcar y no descartar otras opciones saludables. Incorporar diariamente frutas, verduras y lácteos puede contribuir a la saciedad".

En tanto **Carola Pantoja, nutricionista de Clínica Biobío**, recomienda escoger alternativas saludables y apetitosas. "Se pueden consumir frutas de temporada, jugos o licuados con leche, además de granizados y limonadas. También, se pueden preparar ceviches, tártaros, carpacho, mariscos, gazpacho (sopa fría) y ensaladas o tortas de verduras", detalla la profesional.

Sin embargo, la **Dra. Katherin Falck, nutrióloga y directora médica de Help**, advierte: "Cuando se está de vacaciones, las personas se dan permisos o consumen cosas que no están en su dieta habitualmente. Esto es válido y hay que hacerlo sin ningún tipo de culpa. Hay que disfrutar, pero con conciencia".

Retomar la dieta post vacaciones

Las estrategias post vacaciones se centran en estructurar la rutina alimentaria para garantizar una ingesta equilibrada de nutrientes. Al respecto la Dra. Falck explica que las

personas requieren cuatro comidas al día, que debiesen distribuirse de tal manera que pasen cuatro horas entre una y otra: "Aunque las personas estén de vacaciones, esto debería mantenerse, a pesar de que sus horarios se atrasen. Con esa lógica, deberíamos retomar gradualmente nuestra alimentación ordenada en horarios habituales al volver".

La nutricionista de Clínica Santa María Bernardita Vignola concuerda y entrega algunos consejos:

- **Reorganización de tiempos:** Ajustar la planificación alimentaria según horarios previamente estructurados.
- **Alimentación regular:** Retomar las cuatro comidas diarias para restablecer el equilibrio nutricional.
- **Incorporación de actividad física:** Aumentar el gasto calórico y promover un estilo de vida activo.

y tú, ¿qué opinas?