Nutrición familiar: el desafío de recuperar hábitos saludables tras las vacaciones

Terminaron las vacaciones y un tiempo de descanso en que la familia disfrutó de comidas más libres y menos estructuradas. Ahora, cuando los niños retomaron las clases y el grupo familiar volvió al día a día de siempre, puede ser un verdadero desafío reanudar una rutina nutricional equilibrada, que favorezca el bienestar.

Según comenta Carla Novoa, nutricionista de Los Carrera Interclínica, es normal que durante las vacaciones se rompan las estructuras y se relajen los límites, “con horarios irregulares para comer, un mayor consumo de alimentos procesados y una disminución en la ingesta de frutas y verduras”, añadiendo que todo ello afecta tanto los hábitos alimenticios como la disposición de los niños a aceptar una dieta saludable.

Anuncio Patrocinado

No es fácil imponer el regreso a la rutina escolar o laboral y restablecer los buenos hábitos requiere una planificación cuidadosa. “Genera resistencia volver a los hábitos de sueño, de estudio o trabajo y también de comidas. A los niños, es fundamental volver a instaurarles horarios regulares y ofrecer opciones nutritivas y saludables de manera constante. No se trata de un cambio radical de un día para otro, sino de un proceso gradual”, añade la especialista.

Uno de los principales problemas que enfrentan las familias es la falta de apetito o el rechazo de los niños a las comidas saludables. Aunque no es fácil, puede ser de ayuda la creatividad. Los colores, las formas divertidas y las texturas diferentes pueden hacer que los alimentos se vean más apetecibles. “Involucrar a los más chicos en la preparación de las comidas también puede ser muy útil, ya que permitirles elegir entre opciones saludables o que ayuden a armar sus propias colaciones, con lo que más les gusta, fomenta una mejor disposición”, sugiere la especialista de Los Carrera Interclínica.

Otro escenario común es el de las loncheras que regresan a casa intactas. En estos casos, es fundamental dialogar con el niño para entender qué ocurrió. “Quizás no tuvo tiempo suficiente para comer, prefirió jugar en el recreo o simplemente no le gustó lo que se le envió. En esta situación, es necesario mantener una comunicación abierta y, si es necesario, ajustar las porciones o las preparaciones”, indica la nutricionista.

Entorno comprometido

Pero no solo los niños sufren las consecuencias de los excesos vacacionales. Los adultos también enfrentan dificultades para volver a una alimentación equilibrada, “especialmente si han consumido más alcohol y alimentos ultraprocesados o se han desordenado en los horarios de comida”, comenta Paula Heredia, coordinadora nutricionista de Tarapacá Interclínica.

Según detalla Heredia, para enfrentar esta realidad, la clave está en no intentar hacer cambios drásticos de inmediato y ponerse metas reales: “Muchas personas, después de las vacaciones, sienten culpa por los excesos y quieren compensarlo con dietas restrictivas o rutinas extremas de ejercicio. Esto no solo es poco sostenible, sino que también puede generar más ansiedad y frustración”, advierte.

En su lugar, recomienda comenzar con ajustes graduales, como regular los horarios de comida, aumentar el consumo de agua y priorizar alimentos frescos y naturales. “Es necesario considerar hidratarse bien, ya que tanto el alcohol como la comida alta en sodio pueden haber causado retención de líquidos en el organismo. También se debe incorporar más frutas y verduras, para restablecer el equilibrio nutricional, retomar la actividad física de manera progresiva y atender las señales de hambre y saciedad, para no comer demás”, sugiere la especialista.

El ajuste en las rutinas nutricionales es un esfuerzo de familia, porque los niños van a imitar lo que ven de los mayores. Por ello, ojalá se propicie un entorno donde se sostenga una relación sana y consciente con la comida: “Muchas veces, el regreso a la rutina viene acompañado de mensajes sobre ‘compensar’ los excesos o ‘bajar lo que se subió en vacaciones’, lo que puede fomentar conductas poco saludables y, en algunos casos, predisponer al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria”, advierte la nutricionista de Tarapacá Interclínica. En vez de ello, se debe promover una alimentación equilibrada, sin imposiciones estrictas ni castigos, “permitiendo que tanto niños como adultos disfruten de la comida de forma sana y sin culpas, reajustándose al ritmo del año”, concluye.

Observación ante necesidades especiales

Es importante considerar también la posibilidad de que se presenten intolerancias u otras reacciones adversas a los alimentos. “En marzo, con el retorno de los niños a clases, también es una buena oportunidad fijarse en los síntomas digestivos de los niños, es decir, si tiene distensión, si se le hincha el estómago, si tiene diarrea o exceso de gases, si tiene náuseas o vómitos, y si tiene malestar abdominal”, comentó el doctor Santiago Maruca, médico general con formación en

gastroenterología infantil de Cordillera Interclínica, ya que esto podría ser indicio de que tenga -por ejemplo- intolerancia a la lactosa, u otro tipo de reacción adversa a los alimentos a investigar.

“Uno como padre o como madre siempre debe mirar qué es lo que su hijo come de los menú del casino, o de la lonchera que se le prepara, y optar en la medida de lo posible incorporar distintos tipos de alimento, como hidratos de carbono, fibras, grasas en la medida justa para cada grupo de edad”, enfatizó el Dr. Maruca. Una dieta balanceada con alimentos naturales y evitando los procesados, permitiría reducir estos síntomas a nivel general, sin embargo la recomendación es a estar atentos ante cada señal y consultar ante malestares.

y tú, ¿qué opinas?